



令和2年度12月献立表



今月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう

浜田市立弥栄学校給食センター

物資の都合により食材の変更がある場合がございます。

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物・他	からだをつくるもの		からだのちようしをととのえるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー 小学校 中学校	ご家庭で 補いたい 食品
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ごはん	○	とりにくの マーメレード焼き	しおごぶあえ とうにゅうじる	あざり とりにく とうにゅう	ぎゅうじゅう ごんぶ	こまつな かぼちゃ にんじん	マーメレード しいたけ みずな もやし	こめ さとう	バター	609 739	果物 種実類
2	水	むぎごはん	○	ちくわのなんきんあげ (小2こ 中3こ)	だいごんのちゅうかサラダ ごぼうのみそしる	ちくわ ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうじゅう かぼちゃ にんじん ほうれんそう ごんにゃく しゅんぎく	かぼちゃ だいごん かぶ ごんにゃく ごぼう	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	667 787	魚介類 乳製品	
3	木	ごはん	○	いんげんのぶたにくまき	れんこんとくきわかめのいためもの とうふのすましじる	さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうじゅう さやいんげん にんじん こまつな ねぎ	れんこん えのきたけ はくさい	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	638 810	淡色野菜 果物	
おいしい弥栄町の日献立													
4	金	おくしまね やさかまい	○	さけの カレーふうみやき	しろあえ わかめのすましじる りんご	さけ とうふ	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	ごんにゃく たまねぎ りんご	こめ さとう こむぎこ	バター ごまあぶら ごま	651 790	淡色野菜 いも
7	月	ごはん	○	さんまのてりやき	やさいのマヨじょうゆあえ とりだんごじる	さんま かまぼこ レバー とりにく	ぎゅうじゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい	こめ マヨネーズ	714 873	根菜 果物	
8	火	カレーピラフ	○	おさかなぎょうざ (小3こ 中4こ)	はなやさいサラダ みかん	えび いか ずりみ あじ	ぎゅうじゅう	にんじん ニラ キャベツ みかん	ぶなしめじ カリフラワー たまねぎ とうもろこし キャベツ みかん	こめ さとう 小むぎこ さつまいも	あぶら ドレッシング ごま	627 761	大豆製品 緑黄色野菜
9	水	むぎごはん	○	やさいキッシュ	かいそうサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうじゅう わかめ チーズ	かぼちゃ ほうれんそう こまつな	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ とうもろこし だいごん	こめ むぎ オリーブあぶら	655 812	魚介類 種実類	
♪中3卒業/クエスト献立 パート2♪													
10	木	ごはん	○	すきやきふうに	やさいのカリカリあげ きゅうりのゆかりあえ りんご	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうじゅう	にんじん ごぼう きゅうり れんこん しろネギ ごんにゃく ごんにゃく だいごん りんご	こめ さとう 小むぎこ かたくりこ	あぶら アーモンド	686 836	海藻類 緑黄色野菜	
11	金	わかめごはん	○	ぶたにくのみそいため	きりほしすのもの たまごとうふのすましじる	ソーセージ ぶたにく みそ たまごとうふ	ぎゅうじゅう わかめ	さやいんげん にんじん ネギ フロccoli	しょうが しいたけ はくさい きりほしだいごん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	638 786	果物 根菜
おいしだいしの日献立													
14	月	ごはん	○	あつやきたまご	だいごんにしめ ふのみそしる	たまご あつあげ みそ	ぎゅうじゅう ごんぶ	にんじん ほうれんそう たまねぎ	だいごん しろネギ たまねぎ	こめ さとう ふ さといも	ごまあぶら	619 766	魚介類 淡色野菜
おいしい弥栄町の日献立													
15	火	おくしまね やさかまい	○	さわらのさいきょうやき	ほうれんそうのおかかあえ にくじゃが	さわら かつおぶし ぎゅうにく みそ	ぎゅうじゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ	はくさい ごんにゃく えだまめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	663 798	海藻類 きのご類
16	水	むぎごはん	○	あげだしとうふの そぼろあんかけ	ごんにゃくサラダ とろろごんぶのすましじる	とりにく とうふ	ぎゅうじゅう ちりめんじゃこ ごんぶ	ネギ にんじん こまつな しゅんぎく キャベツ	ほししいたけ だいごん ごんにゃく たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	647 798	魚介類 果物
17	木	ごはん	○	やきさばの おろしあんかけ	きんぴらごぼう さつまいものみそしる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうじゅう	にんじん ネギ さやいんげん	だいごん ごんにゃく なめこ ぶなしめじ ごぼう はくさい	こめ さとう	あぶら	674 824	乳製品 種実類
18	金	ごはん	○	タンドリーチキン	ポテトサラダ ミネストローネ	ウイナー とりにく	ぎゅうじゅう ヨーグルト チーズ	にんじん さやいんげん トマト	みずな かぶ たまねぎ	こめ さとう マカロ じゃがいも アーモンド	あぶら マヨネーズ	639 806	大豆製品 淡色野菜
冬至献立													
21	月	ごはん	○	カレーのいそべあげ	ゆずかあえ けんちんじる	カレー かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうじゅう ひじき あおのり	にんじん ネギ ゆず	はくさい ごんにゃく ごぼう ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ さといも	あぶら ごまあぶら	638 782	緑黄色野菜 種実類
22	火	だいごんなめし	○	つくねやき	ほうれんそうのごまあえ みぞれしる	さつまあげ ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ	ぎゅうじゅう	ほうれんそう にんじん ネギ だいごんば	たまねぎ キャベツ はくさい だいごん しょうが なめこ	こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら ごま	634 780	海藻類 果物
23	水	ごはん	○	たちうおのしおやき	はなかつおあえ キムチスープ	たちうお ちくわ ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうじゅう	こまつな にんじん ネギ	キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごま	676 824	乳製品 淡色野菜
♪中3卒業/クエスト献立 パート3♪													
24	木	じぶんで作ろう! オムライス	○	りんごサラダ かぶのスープ クリスマスケーキ	ツナ とりにく たまご	ぎゅうじゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ かぶ りんご しいたけ	こめ さとう じゃがいも クリスマスケーキ	あぶら	715 860	魚介類 海藻類	
25	金	ごはん	○	かぼちゃのコロッケ	キャベツサラダ かきたまじる	かまぼこ ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうじゅう ひじき しゅんぎく	かぼちゃ さやいんげん キャベツ	たまねぎ だいごん えのきたけ	こめ さとう 小むぎこ パンこ	あぶら オリーブあぶら	640 803	魚介類 果物