

令和3年度 中学校 釧路市教育委員会総務課音別担当

12月1月 給食だより



今年も残りわずかとなりました。一年をしめくくる今月は、師匠も走り回るほど忙しい月（師走）といわれます。風邪をひかないように元気に過ごしましょう。

12月・1月の平均栄養価
エネルギー 815kcal
たんぱく質 32.9g

☆牛乳は毎日つきます。第2・第4火曜日はパンの日です。

日	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤色のなかま 体をつくるもとになる	緑色のなかま 体の調子を整えるもとになる
12月1日 水	ご飯 みそ汁 ほっけフライ 大豆のいそ煮	ご飯 油 こんにゃく	みそ/油揚げ ほっけフライ/大豆 鶏肉/ひじき	玉ねぎ/えのきたけ 人参/しいたけ
2日 木	スパゲティナポリタン フレンチドック	スパゲティ/フレンチドック さとう/油	ソーグハム	玉ねぎ/人参 にんにく/しょうが
3日 金	ご飯 みそけんちん汁 しゅうまい 3個 かぼちゃサラダ	ご飯 じゃがいも/こんにゃく マヨネーズ	とうふ/みそ/枝豆 しゅうまい	ごぼう/玉ねぎ 人参/ねぎ かぼちゃ
6日 月	フキ五目ご飯 みそ汁 春雨サラダ	ご飯/しらたき さとう/油 はるさめ	鶏肉/ひじき ちくわ/わかめ/みそ 油揚げ/ソーグハム	ふき/人参/ごぼう しいたけ もやし
7日 火	ご飯 かきたま汁 白身魚のフライ ほうれん草ソテー	ごはん 油	とうふ/たまご 白身魚フライ ベーコン	玉ねぎ ほうれん草/コーン アスパラ
8日 水	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 つば漬け	ご飯 しらたき/さとう	油揚げ/みそ 豚肉/焼きどうふ 高野どうふ	ほうれん草/コーン 玉ねぎ/人参 しいたけ/たけのこ 白菜/つば漬け
9日 木	五目うどん チーズイン肉団子3個	うどん	鶏肉 チーズイン肉団子	人参/ねぎ/小松菜 玉ねぎ/しいたけ
10日 金	ご飯 ウインナーのスープ 若鶏ごま照り焼き アスパラとたまごの油いため	ご飯 油	ウインナー 若鶏ごま照り焼き たまご	玉ねぎ/しいたけ 白菜 コーン/ブロッコリー 人参
13日 月	ご飯 みそ汁 さばしょうが煮 フキ煮	ご飯 さとう/油	みそ さばしょうが煮 鶏肉 油揚げ	えのきたけ 人参 ふき
14日 火	せわりコッペパン ブラウンシチュー フランクソーセージ ゆでキャベツ	コッペパン じゃがいも/油	ミートボール フランクソーセージ	人参/玉ねぎ キャベツ
15日 水	ご飯 くじら団子のちゃんこ汁 ひじき春巻 ふりかけさげばっば	ご飯 ごま油 ふるさと給食	くじら団子/とうふ 油揚げ ひじき春巻 ふりかけさげばっば	人参/キャベツ ねぎ/ごぼう/しいたけ しょうが
16日 木	焼きそば 小松菜のスープ ヨーグルト	中華めん/油	豚肉 ウインナー ヨーグルト	もやし/キャベツ 人参/玉ねぎ 小松菜/しめじ

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤色のなかま 体をつくるもとになる	緑色のなかま 体の調子を整えるもとになる
17日 金	ビビンバ丼 わかめスープ いちごゼリー	ご飯 さとう/油	豚肉/たまご わかめ	しょうが/ほうれん草 もやし/コーン/人参 ねぎ/いちごゼリー
20日 月	チャーハン じゃがいものスープ ツナブロッコリー	ご飯/油 ごま油 マヨネーズ じゃがいも	豚肉/たまご ベーコン	人参/ピーマン しいたけ/玉ねぎ ブロッコリー/コーン
21日 火	ご飯 豚汁 鶏そぼろと大豆のたまごやき なめたけ和え	ご飯 じゃがいも/こんにゃく	豚肉/とうふ 油揚げ/みそ 鶏そぼろと大豆のたまごやき/昆布	人参/ごぼう 玉ねぎ/大根 なめたけ茶漬け もやし/ほうれん草
22日 水	チキンカレーライス かぼちゃチーズフライ ヨーグルト	ご飯/じゃがいも 油 冬至	鶏肉 かぼちゃチーズフライ ヨーグルト	玉ねぎ/人参 しょうが/にんにく
14日 金	ハヤシライス みかん 福神漬け	ご飯/じゃがいも 油	豚肉	人参/玉ねぎ みかん 福神漬け
17日 月	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 アスパラソテー	ご飯 バター	油揚げ/みそ さばみそ煮 ベーコン	白菜 アスパラ/コーン
18日 火	親子そぼろ丼 みそ汁 かぼちゃの甘煮	ご飯/さとう/油	鶏肉/たまご みそ	人参/小松菜 かぼちゃ
19日 水	ご飯・昆布佃煮 いも団子汁 鶏そぼろ信田 ほうれん草ごま和え	ご飯/さとう/油 いももち	油揚げ 昆布佃煮 鶏そぼろ信田	大根/人参 ねぎ/ごぼう/しいたけ ほうれん草/もやし ごま
20日 木	みそラーメン ゆかりご飯のおにぎり	ラーメン/ごまあぶら ご飯	豚肉/焼きちくわ	たけのこ/人参 玉ねぎ/もやし ねぎ/小松菜
21日 金	ご飯 小松菜のスープ チキン南蛮風 4個 だいこん和風サラダ	ご飯 かたくり粉/小麦粉 玉ねぎドレッシング タルタルソース	鶏肉 たまご わかめ	小松菜/玉ねぎ 人参 大根
24日 月	わかめご飯 みそ汁 きんぴら肉団子 3個 ポテトサラダ	ご飯 マヨネーズ じゃがいも	わかめ 厚揚げ/みそ きんぴら肉団子 ハム	玉ねぎ 人参
25日 火	食パン ブルーベリージャム クリームシチュー 厚切りハムカツ 冷凍洋ナシ	しよくパン じゃがいも バター	鶏肉 クリームシチュールウ 牛乳 厚切りハム	ブルーベリージャム 人参/玉ねぎ コーン 冷凍洋ナシ
26日 水	ご飯 みそ汁 肉じゃが 厚焼きたまご	ご飯 じゃがいも/こんにゃく さとう/油	とうふ/わかめ/みそ 豚肉 厚焼きたまご	人参/玉ねぎ
27日 木	カレーうどん 牛乳プリン・肉団子和風	うどん/油	鶏肉/焼きちくわ 牛乳プリン/肉団子和風	人参/玉ねぎ ねぎ/しいたけ
28日 金	ご飯 みそ汁 豚肉しょうがやき もやしのナムル	ご飯 さとう/油 ごま油	みそ 豚肉	キャベツ/人参 玉ねぎ/しょうが もやし/ほうれん草
31日 月	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース ツナブロッコリー	ご飯 油 マヨネーズ	みそ とうふ/油揚げ 白身魚フライ まぐろツナ水煮	玉ねぎ/人参 しいたけ ブロッコリー

☆都合により献立、食材を変更することがあります。
☆アレルギー食品表示の義務化により「卵・乳・小麦・エビ・かに・落花生（種実類）・そば」は、太線でさらに下線を引いています。