



れいわ 1 年度 12 月

がっこう きゅう しょく こん だて ひょう

いわくらしがつこうきゅうしょく

岩倉市学校給食センター「ゆめミール」

※この献立表は、すべての食材を記載しているものではありません。食物アレルギーに関する食材は、詳細な献立別アレルギー表示一覧表および使用物資一覧でご確認ください。

日付	曜日	献立名	おもにからだをつくるものとなるもの(あか)		おもにからだのちうしをととのえるものとなるもの(みどり)		おもにエネルギーのもとになるもの(きいろ)	
			1群 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物など	5群 穀類・いも類・砂糖など	6群 油脂・種実
1 月	◆市制記念日 防災食◆ むぎごはん ぎゅうにゅう いわコロ ふくじんあえ カレー(レトルト)			ぎゅうにゅう			こめ むぎ たまねぎ じゃがいも さとう	
2 火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに はくさいのおひたし ぶたどんのぐ	いわし			しそ にんじん トマト かぼちゃ	うめ はくさい たまねぎ しょうが	さとう でんぶん さとう こんにゃく さとう	あぶら
3 水	ごはん ぎゅうにゅう いかフライのレモンに やさいのかおりづけ おやこに	いか				レモン キャベツ きゅうり	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
4 木	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざのあまざんかけ(小2こ 中3こ) やさいとビーフンのいためもの チンゲンサイのちゅうかスープ	ぶたにく		ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく もやし	こめ ビーフン でんぶん	ごまあぶら あぶら
5 金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご なめたけあえ にくじやが	たまご		ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし なめたけ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら
8 月	レーズンロールパン ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき ポテトサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ		ぎゅうにゅう	バジル	レーズン にんにく レモン きゅうり キャベツ だいこん しめじ とうもろこし	ロールパン さとう じやがいも	たまごなしマヨネーズ
9 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき きりばしりたいこんのごまざあえ ごじる	さば ハム		ぎゅうにゅう	にんじん	しょが ねぎ きりばしりたいこん きゅうり とうもろこし	こめ さとう	ごま
10 水	ごはん ぎゅうにゅう ひとくちあつあげのそぼろあん てっかみそ けんちんじる	なまあげ とりにく だいす みそ とうふ		ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょが ごぼう れんこん しめじ だいこん	こめ さとう でんぶん さとう こんにゃく さといも	あぶら ごまあぶら
11 木	しらたまうどん ぎゅうにゅう だいがくいも ひじきのあえもの ごもくうどん			ぎゅうにゅう			しらたまうどん さつまいも さとう	あぶら
12 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ツナいりじやこキャベツ かきたまじる	とりにく ツナ たまご とうふ		ぎゅうにゅう	しらすぼし	しょが にんにく キャベツ だいこん	こめ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
15 月	ごはん ぎゅうにゅう あげだしうふのみぞれあん かおりあえ さつまいものみそしる	とうふ		ぎゅうにゅう	しそ	だいこん きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
16 火	むぎごはん ぎゅうにゅう オムレツ ごぼうサラダ ハッシュドポーク	たまご		ぎゅうにゅう		たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまドレッシング あぶら
17 水	◆お魚チャレンジデー わかさぎ◆ ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ キャベツとブロッコリーのおかかあえ かんとうに	わかさぎ		ぎゅうにゅう			こめ こめこ でんぶん	あぶら
18 木	◆国際理解の日 中国◆ ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(小2こ 中3こ) マーボーうどふ フルーツあんにん	ぶたにく とうふ ぶたにく みそ とうにゅう		ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もも パイン	パンこ でんぶん さとう さとう でんぶん さとう	ごまあぶら
19 金	◆冬至献立◆ あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう たらのゆうあんやき こまつなとささみのあえもの よしのじる	たら とうにゅう		ぎゅうにゅう	たいこんば	ゆず もやし しめじ はくさい ねぎ	こめ さとう さとう さといも こんにゃく	たまごなしマヨネーズ
22 月	◆セレクト給食◆ くろロールパン ぎゅうにゅう セレクトフライA(チキンカツ) セレクトフライB(ぶりカツ) キャロットサラダ ふゅやさいのボトフ ★セレクトデザート1(いちごプリン) ★セレクトデザート2(とうにゅうプリンタルト) ★セレクトデザート3(クレープ(チヨコ))	とりにく ぶり ツナ とうにゅう とうにゅう とうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ だいこん キャベツ かぶ いちご	ぐろロールパン パンこ こむぎこ さとう パンこ こむぎこ さとう じやがいも さとう さとう さとう	あぶら あぶら オリーブオイル

◆太字は、岩倉市産の野菜です。★業者直送で、容器は回収します。

みんなのアイデアメニュー

◆さかな ほね か ちゅうい た ちゅうい た
魚には骨があります。よく噛んで注意して食べましょう。ヽ(=^._^=)ノ

※献立の内容は、変わることがあります。

今月の学校給食目標

寒さに負けない体をつくろう

食べ物に含まれる栄養素について知り、寒さに負けない体づくりを心がける。