



# 令和3年12月分学校給食予定献立表（小・中学校）

笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(水)	胚芽パン 牛乳 クリームシチュー ツナとチーズのサラダ	牛乳 若鶏肉 チーズ ツナ	たまねぎ かぶ にんじん マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり	胚芽パン じゃがいも
2(木)	ごはん 牛乳 さけの甘だれかけ 五色あえ つみれ汁	牛乳 さけ ハム つみれ 油揚げ わかめ みそ	にんにく たまねぎ りんご にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう ごぼう 葉ねぎ	米 三温糖 ごま さといも
3(金)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 ささみの中華あえ マーラーカオ	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 茎わかめ 鶏ささみ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ きゅうり もやし	米 麦 でん粉 ごま油 三温糖 マーラーカオ
6(月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 春雨のごま酢あえ	牛乳 豚肉 がんもどき 焼豚	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 春雨 ごま
7(火)	ごはん 牛乳 さわらのレモン焼き はりはり漬け 豆腐のみそ汁	牛乳 さわら さきいか するめいか 豆腐 わかめ みそ	たまねぎ ピーマン レモン果汁 干しだいこん にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 さつまいも
8(水)	肉うどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ はくさいのごまあえ	牛肉 油揚げ わかめ 牛乳 ちくわ 青さ しらす干し	しょうが にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ はくさい もやし きゅうり とうもろこし 一味唐辛子	うどん 三温糖 小麦粉 米油 ごま
9(木)	ひき肉のエスニックごはん 牛乳 わかめスープ りんご	牛肉 豚肉 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ	にんにく たまねぎ 干しいたけ ピーマン 赤ピーマン とうもろこし にら だいこん にんじん 葉ねぎ りんご	米 麦 三温糖 でん粉
10(金)	ごはん 牛乳 親子煮 からしあえ 小魚アーモンド	牛乳 若鶏肉 卵 かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース もやし キャベツ こまつな	米 じゃがいも でん粉 三温糖 小魚アーモンド
13(月)	きのこ入り炊き込みごはん 牛乳 ゆかりあえ かきたま汁 紫スイートポテト	若鶏肉 干しほたて貝柱 油揚げ 牛乳 しらす干し かまぼこ 豆腐 卵	まいたけ にんじん しめじ 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ 葉ねぎ しそごはんの素	米 でん粉 紫スイートポテト
14(火)	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 タルタルソース小袋 そえ野菜 さといものみそ汁	牛乳 若鶏肉 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ 赤ピーマン キャベツ にんじん だいこん 葉ねぎ	米 麦 でん粉 米油 三温糖 さといも タルタルソース
15(水)	キムチラーメン 牛乳 焼きぎょうざ れんこんごまサラダ	豚肉 みそ 牛乳 ツナ ぎょうざ	チンゲンサイ はくさい にんにく にんじん もやし 味付メンマ キムチ にら れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	中華めん ごま油 ごま
16(木)	豚丼 牛乳 野菜のみそ汁 あたごなし	豚肉 牛乳 油揚げ みそ	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ にら にんじん だいこん はくさい 葉ねぎ あたごなし	米 麦 三温糖 じゃがいも
17(金)	ごはん 牛乳 さばのごまみそかけ おかかあえ とりごぼう汁	牛乳 さば みそ かつおぶし 若鶏肉 油揚げ かまぼこ	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	米 ごま 三温糖
20(月)	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	若鶏肉 豚レバー 脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも バター 米油 三温糖
21(火)	《 冬至の献立 》 梅ちりごはん 牛乳 かぼちゃとかぶのそぼろ煮 豚汁	牛乳 若鶏肉 厚揚げ 豚肉 油揚げ みそ 梅ちりごはんの素	しょうが かぼちゃ かぶ たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう はくさい 葉ねぎ	米 三温糖 こんにゃく
22(水)	《 今井小学校 希望献立 》 《 クリスマス献立 》 パン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 ハンバーグ ハム ウインナー	きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん しめじ パセリ	パン バター 黒砂糖 じゃがいも クリスマスケーキ
23(木)	ごはん 牛乳 あじフライ ソース小袋 ゆず香あえ わかめ汁	牛乳 あじフライ 豆腐 かまぼこ わかめ	はくさい にんじん だいこん 千切りたくあん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 米油 ごま 三温糖
24(金)	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ ナムル レモンムース	牛乳 若鶏肉 豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ 鶏ささみ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん しめじ 葉ねぎ 大豆もやし キャベツ ほうれんそう とうもろこし	米 三温糖 でん粉 ごま油 ごま レモンムース