

12月給食カレンダー

| げつようび 月 | かようび 火 | すいようび 水 | もくようび 木 | きんようび 金 |
|-------------------|--|------------------------------|----------------------|------------------------------|
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| ごはん ご飯 | ごはん ご飯 | ごはん ご飯 | こめこい 米粉入りパン | ごはん ご飯 |
| ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 |
| とりにく 鶏肉の照りマヨ | さわらのごまみそ焼き | ぶたにく 豚肉のしょうが焼き | しろみぎかな 白身魚の粒コーン焼き | とりにく 鶏肉の甘から揚げ |
| キャベツのごま和え | ごぼうサラダ | あまず 甘酢和え | フレンチサラダ | ほうれん草の和え物 |
| えのきのみそ汁 | わかめのすまし汁 | とうふ 豆腐のみそ汁 | やさい 野菜スープ | おでん大根のみそ汁 |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| ごはん ご飯 | ごはん ご飯 | ごはん ご飯 | ミルクパン | ごはん ご飯 |
| ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 |
| こめこ 米粉のポークカレー | ぶたにく 豚肉のごま醤油焼き | あ 揚げまぐろとおでん大根の煮物 | いちごジャム | あじのみそマヨネーズ焼き |
| ひじきサラダ | きゅうりとたくあん <small>の和え物</small> | キャベツのマヨおなか <small>和え</small> | て 照り焼きチキン | キャベツと油揚げ <small>の和え物</small> |
| ぶどうヨーグルト | えのきのすまし汁 | たま 玉ねぎのみそ汁 | ポパイサラダ | さといものすまし汁 |
| | | | キャベツのスープ | |
| 16日 | 17日 | 18日 とうじこんだて 冬至献立 | 19日 | 20日 こんだて クリスマス献立 |
| ごはん ご飯 | ごはん ご飯 | ごはん ご飯 | こくとう 黒糖パン | チキンライス |
| ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 |
| あつあ 厚揚げの甘酢炒め | さばのみそ煮 | あかうお 赤魚の野菜あんかけ | こめこ 米粉シチュー | だいず 大豆サラダ |
| ちゅうかふうあ 中華風和え物 | キャベツのマヨネーズ和え | こまつな 小松菜のゆず和え | ブロッコリーのごまサラダ | こまつな 小松菜のスープ |
| チンゲン菜のスープ | とうにゅう 豆乳汁 | とうじ 冬至汁 | | クリスマスいちごケーキ |
| 23日 | | | | |
| しゅうぎょうしき 終業式 | <p>ふゆ かぜ 冬は風邪やインフルエンザなど感染症の流行る季節です。</p> <p>からだ ていこうりょく たか 体の抵抗力を高めるビタミンAやビタミンCの多い、野菜や果物をたっぷり</p> <p>た べんき す 食べて元気に過ごしましょう。</p> | | | |



給食献立表

三重県立度会特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。

※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

| 日 | 献立名 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 小学部 たんばく質 食塩相当量 | 中学部・高等部 たんばく質 食塩相当量 | | |
|----------|-----------------|------------------|------------------------|------------------|-----------------------|---------------------------|----------|----------|
| 2月 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | 精米, おおむぎ | | 530 kcal | 644 kcal | | |
| | 鶏肉の照りマヨ | 鶏肉 | 三温糖, 片栗粉 | 油, ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ | 23.3 g | 27.2 g | |
| | キャベツのごまあえ | | 三温糖 | すりごま | にんじん | キャベツ, もやし | 2.1 g | 2.3 g |
| | えのきのみそ汁 | 木綿豆腐, あわせみそ | | | | えのきたけ, たまねぎ | | |
| 3火 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | 精米, おおむぎ | | 539 kcal | 676 kcal | | |
| | さわらのごまみそ焼き | さわら, あわせみそ | | ノンエッグマヨネーズ, ごま | | 21.8 g | 27.8 g | |
| | ごぼうサラダ | | 三温糖 | ごまドレッシング | にんじん | ごぼう, きゅうり, キャベツ, ホールコーン | 1.5 g | 2.0 g |
| | わかめのすまし汁 | 木綿豆腐 | わかめ | | | たまねぎ | | |
| 4水 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | 精米, おおむぎ | | 540 kcal | 656 kcal | | |
| | 豚肉のしょうが焼き | 豚小間切れ | 三温糖 | 油 | にんじん | たまねぎ | 18.8 g | 21.6 g |
| | 甘酢和え | | 三温糖 | | にんじん | きゅうり, キャベツ | 1.9 g | 2.2 g |
| | 豆腐のみそ汁 | 木綿豆腐, あわせみそ | | | | えのきたけ, たまねぎ | | |
| 5木 | 米粉入りパン 牛乳 | 牛乳 | 米粉入りパン | | 530 kcal | 632 kcal | | |
| | 白身魚の粒コーン焼き | メルルーサ | | ノンエッグマヨネーズ | | ホールコーン | 23.0 g | 30.2 g |
| | フレンチサラダ | | 三温糖 | 油 | にんじん | キャベツ, きゅうり | 2.4 g | 3.0 g |
| | 野菜スープ | ソーセージ | | 油 | にんじん, こまつな | たまねぎ | | |
| 6金 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | 精米, おおむぎ | | 542 kcal | 673 kcal | | |
| | 鶏肉の甘から揚げ | 鶏肉モモ | 片栗粉, 三温糖 | 油 | | たまねぎ | 22.9 g | 29.3 g |
| | ほうれん草の和えもの | | 三温糖 | | ほうれんそう, にんじん | キャベツ, ホールコーン | 2.1 g | 2.4 g |
| | おでん大根のみそ汁 | 木綿豆腐, あわせみそ | | | にんじん | だいこん | | |
| 9月 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | 精米, おおむぎ | | 568 kcal | 677 kcal | | |
| | 米粉のポークカレー | 豚小間切れ | じゃがいも, 県内米粉カレー, やさいカレー | 油 | にんじん | たまねぎ | 17.0 g | 19.2 g |
| | ひじきサラダ | ひじき | 三温糖 | 油 | にんじん | キャベツ, きゅうり | 2.1 g | 2.4 g |
| | ぶどうヨーグルト | ぶどうヨーグルト | | | | | | |
| 10火 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | 精米, おおむぎ | | 530 kcal | 643 kcal | | |
| | 豚肉のごま醤油焼き | 豚小間切れ | 三温糖 | 油, すりごま, ごま | にんじん | たまねぎ | 18.9 g | 21.8 g |
| | きゅうりとたくあんのあえ物 | | | | | きゅうり, キャベツ, 刻み沢庵 | 1.8 g | 2.0 g |
| | えのきのすまし汁 | 木綿豆腐 | | | ねぎ | えのきたけ, たまねぎ | | |
| 11水 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | 精米, おおむぎ | | 532 kcal | 645 kcal | | |
| | 揚げまぐろとおでん大根の煮もの | まぐろ | 片栗粉, 三温糖 | 油 | にんじん | だいこん | 23.0 g | 26.7 g |
| | キャベツのマヨおおか和え | かつお節 | 三温糖 | ノンエッグマヨネーズ | にんじん | キャベツ, もやし | 2.1 g | 2.5 g |
| | たまねぎのみそ汁 | 木綿豆腐, 油揚げ, あわせみそ | | | | たまねぎ, えのきたけ | | |
| 12木 | ミルクパン 牛乳 | 牛乳 | ミルクパン | | 526 kcal | 622 kcal | | |
| | いちごジャム | | | | | | 24.3 g | 30.4 g |
| | 照り焼きチキン | 鶏肉モモ | | | | | 2.4 g | 3.0 g |
| | ポパイサラダ | ベーコン | | ノンエッグマヨネーズ | ほうれんそう | キャベツ, ホールコーン | | |
| キャベツのスープ | | じゃがいも | | にんじん | たまねぎ, キャベツ | | | |
| 13金 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | 精米, おおむぎ | | 530 kcal | 656 kcal | | |
| | あじの味噌マヨネーズ焼き | まあじ, あわせみそ | | ノンエッグマヨネーズ | | たまねぎ | 23.0 g | 29.3 g |
| | キャベツと油揚げの和えもの | 油揚げ | 三温糖 | | にんじん | キャベツ, もやし | 1.8 g | 2.0 g |
| | さといものすまし汁 | 木綿豆腐 | | | ねぎ | たまねぎ | | |
| 16月 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | 精米, おおむぎ | | 532 kcal | 645 kcal | | |
| | 厚揚げの甘酢炒め | 豚小間切れ, 厚あげ | 三温糖, 片栗粉 | 油 | ピーマン | まこもたけ, 椎茸, たまねぎ | 20.0 g | 23.4 g |
| | 中華風あえもの | ツナ | 三温糖 | ごま油 | にんじん | キャベツ, もやし | 2.4 g | 2.7 g |
| | チンゲンサイのスープ | 木綿豆腐 | | ごま油 | チンゲンツァイ | たまねぎ | | |
| 17火 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | 精米, おおむぎ | | 534 kcal | 673 kcal | | |
| | さばのみそ煮 | 鯖, 赤だしみそ | 三温糖 | | | | 23.6 g | 30.1 g |
| | キャベツのマヨネーズあえ | 焼き竹輪 | 三温糖 | ノンエッグマヨネーズ | にんじん | キャベツ, もやし | 2.2 g | 2.5 g |
| | 豆乳汁 | 木綿豆腐, 豆乳, 白みそ | | ごま油 | にんじん | たまねぎ, キャベツ | | |
| 18水 | ご飯 牛乳 | 牛乳 | 精米, おおむぎ | | 529 kcal | 659 kcal | | |
| | 赤魚の野菜あんかけ | 赤魚 | 片栗粉 | 油 | にんじん | たまねぎ, 椎茸 | 21.5 g | 27.2 g |
| | 小松菜のゆずあえ | ツナ | 三温糖 | | こまつな, にんじん | もやし, ゆず | 1.9 g | 2.2 g |
| | 冬至汁 | 油揚げ | | | かぼちゃ, にんじん | だいこん | | |
| 19木 | 黒糖パン 牛乳 | 牛乳 | 黒糖パン | | 531 kcal | 615 kcal | | |
| | 米粉シチュー | 鶏肉 | じゃがいも, 米粉 | 油 | にんじん | たまねぎ, ほんしめじ | 23.0 g | 26.5 g |
| | ブロッコリーのごまサラダ | | | ごまドレッシング | ブロッコリー, にんじん | キャベツ, ホールコーン | 2.0 g | 2.4 g |
| 20金 | チキンライス 牛乳 | 鶏肉 | 精米, おおむぎ | バター | にんじん | たまねぎ | 541 kcal | 637 kcal |
| | 大豆サラダ | 大豆 | 三温糖 | 油 | にんじん | きゅうり, キャベツ | 17.5 g | 20.1 g |
| | 小松菜のスープ | ソーセージ | | | にんじん, こまつな | たまねぎ | 2.1 g | 2.8 g |
| | クリスマスいちごケーキ | | | | | | | |