令和8年度

12月分予定献立表

中二
岩出市学校給食共同調理場

おはしは、毎日持ってきてね！

12月使用予定の市内産・県内産野菜

大根、人参、白菜
キャベツ、かぶ
小松菜、さつま芋
きゅうり、ねぎ



月	火	水	木	金
	1 ○ 牛乳 □ ごはん **白菜と厚揚げのみそ汁** ○ 厚揚げ ☆ えのきだけ ○ わかめ ☆ こんにゃく ☆ 玉ねぎ □ じゃが芋 ☆ 白菜 ○ みそ ☆ 人参 だしパック ○ **※まぐろカツ** 737kcal	**2** 魚の骨に注意しましょう ○ 牛乳 □ ごはん **ちく前煮** ○ 鶏肉 ☆ こんにゃく ○ 平天 □ ごま油 ☆ 大根 □ 砂糖 ☆ 人参 しょうゆ ☆ ごぼう 酒 ☆ いんげん みりん ○ **※さわらの西京焼き** 「西京焼き」とは、白みそにつけて焼いた料理のことです。 751kcal	**3** ○ 牛乳 □ パン **白いんげん豆シチュー** ○ 豚肉 □ 白いんげん豆 ☆ 玉ねぎ □ じゃが芋 ☆ 人参 ○ 牛乳 ☆ ブロッコリー シチュールウ ☆ しめじ コンソメ **コールスローサラダ** ○ ハム ☆ とうもろこし ☆ キャベツ □ コールスロードレッシング ☆ きゅうり 712kcal	**4** ○ 牛乳 □ 減量ごはん □ **※卵ふりかけ** **あんかけうどん** □ うどん ☆ しいたけ ○ 鶏肉 ☆ しょうが ○ 油揚げ □ 片栗粉 ☆ 白菜 しょうゆ ☆ 玉ねぎ みりん ☆ 人参 酒 ☆ ねぎ だしパック ○ **※お魚ナゲット（2個）** 755kcal
7 ○ 牛乳 □ パン **かぶ入りポトフ** ○ 鶏肉 ☆ 人参 ○ ベーコン ☆ かぶ ☆ 玉ねぎ ☆ ブロッコリー ☆ 大根 コンソメ ☆ 白菜 こしょう **※ハンバーグ（デミグラスソース）** ○ ※ハンバーグ デミグラスソース ☆ 玉ねぎ ケチャップ ☆ 人参 赤ワイン □ 砂糖 ウスターソース 727kcal	**8** ○ 牛乳 **和風ドライカレー** □ ごはん ○ みそ ○ 鶏肉 ケチャップ ○ 豚肉 酒 ☆ 玉ねぎ ウスターソース ☆ 人参 しょうゆ ☆ ごぼう カレー粉 ☆ しょうが □ 砂糖 ☆ にんにく 塩 ☆ こんにゃく こしょう □ 米油 **じゃが芋のごまサラダ** ○ ハム □ 卵なしマヨネーズ □ じゃが芋 しょうゆ ☆ きゅうり □ 砂糖 ☆ 人参 765kcal	**9** ○ ※ジョア（いちご） □ ごはん **根菜汁** ○ 豚肉 ☆ こんにゃく ○ 豆腐 □ じゃが芋 ○ 油揚げ □ 片栗粉 ☆ 大根 しょうゆ ☆ 人参 だしパック ☆ ごぼう 酒 ☆ しいたけ 塩 **鶏肉のみそマヨ焼き** ○ 鶏肉 □ 砂糖 ○ みそ 酒 □ 卵なしマヨネーズ こしょう 817kcal	**10** ○ 牛乳 □ パン **冬のミネストローネ** ○ ベーコン ☆ にんにく ☆ 玉ねぎ □ じゃが芋 ☆ トマト □ マカロニ ☆ 大根 □ オリーブ油 ☆ キャベツ トマトピューレー ☆ ブロッコリー コンソメ ☆ しめじ こしょう ○ **※ハムカツ** 755kcal	**11** ○ 牛乳 □ ごはん **おでん** ○ 鶏肉 ☆ こんにゃく ○ うずら卵 □ じゃが芋 ○ 竹輪 □ 砂糖 ○ 平天 みりん ☆ 大根 酒 ☆ 人参 しょうゆ **ごまマヨネーズ和え** ○ ツナ □ 卵なしマヨネーズ ☆ キャベツ 酢 ☆ 人参 しょうゆ □ ごま 733kcal
14 ○ 牛乳 □ パン **ABCマカロニスープ** ○ ベーコン ☆ 小松菜 ☆ キャベツ □ じゃが芋 ☆ 玉ねぎ □ マカロニ ☆ 大根 コンソメ ☆ 人参 こしょう **※白身魚フライ（ハニーマスタードソース）** ○ ※白身魚フライ マスタード □ 卵なしマヨネーズ しょうゆ □ 蜂蜜 753kcal	**15** 魚の骨に注意しましょう ○ ※ジョア □ ごはん **豚肉とキャベツのスタミナ汁** ○ 豚肉 □ じゃが芋 ○ 豆腐 □ ごま油 ☆ キャベツ ○ みそ ☆ 人参 酒 ☆ もやし トウバンジャン ☆ にら だしパック ☆ にんにく **さばの梅酢竜田揚げ** ○ さば みりん □ 片栗粉 酒 □ 砂糖 梅酢 812kcal	**16** ○ 牛乳 □ ごはん **豆腐のチゲ風** ○ 豚肉 ☆ 黒あわびたけ ○ 豆腐 ☆ しょうが ☆ 白菜キムチ ☆ にんにく ☆ 白菜 □ ごま油 ☆ 玉ねぎ ○ みそ ☆ 人参 中華だし ☆ もやし しょうゆ ☆ えのきたけ 酒 ☆ にら みりん ○ **※しゅうまい（2個）** 797kcal	**17** ○ 牛乳 □ パン **さつま芋入りブラウンシチュー** ○ 鶏肉 □ じゃが芋 ☆ 玉ねぎ □ さつま芋 ☆ 人参 ハヤシルウ ☆ トマト コンソメ ☆ しめじ **チーズ入りグリーンサラダ** ○ ツナ □ 米油 ○ チーズ □ 砂糖 ☆ キャベツ 酢 ☆ きゅうり しょうゆ ☆ ブロッコリー 塩 715kcal	**18** 魚の骨に注意しましょう ○ 牛乳 □ ごはん **かぼちゃ入りすいとん汁** ○ 鶏肉 ☆ しいたけ ○ 油揚げ □ すいとん ☆ 大根 しょうゆ ☆ かぼちゃ だしパック ☆ 人参 酒 ☆ ごぼう 塩 ☆ ほうれん草 **たらのゆずおろしソース** ○ たら □ 砂糖 □ 片栗粉 みりん ☆ 大根 しょうゆ ☆ ゆず 酢 742kcal
21 ○ 牛乳 □ パン **チリコンカン** ○ 豚肉 トマトピューレー ○ 大豆肉 赤ワイン ○ 大豆 ハヤシルウ □ 白いんげん豆 コンソメ ☆ 玉ねぎ ウスターソース ☆ 人参 塩 ☆ しめじ カレー粉 ☆ トマト チリパウダー □ 砂糖 こしょう ケチャップ **こんにゃくと海藻のサラダ** ☆ とうもろこし ○ 海藻ミックス ☆ きゅうり しそドレッシング ☆ こんにゃく 713kcal	**22** 給食は ありません	**23** 給食は ありません	**24** ○ 牛乳 □ パン **クリームシチュー** ○ ベーコン ☆ パプリカ ☆ 玉ねぎ ☆ とうもろこし ☆ 白菜 ○ 牛乳 ☆ 大根 シチュールウ ☆ ほうれん草 コンソメ ☆ 人参 **バッファローチキン（3個）** ○ 鶏肉 ケチャップ ☆ にんにく タバスコ ☆ レモン 塩 □ 片栗粉 こしょう □ 砂糖 チリパウダー □ **※クリスマスデザート** 909kcal	

岩出市の食材が使われている日は、そうへいちゃんのイラストをのせ、食材名を太字にしています。

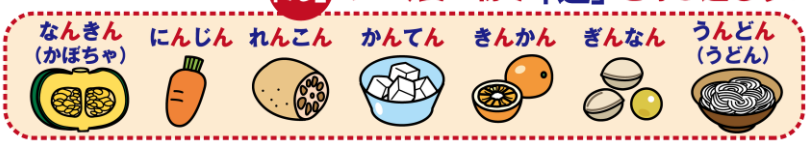


給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めてます。

今年の冬至は12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼の時間が一番短い日になります。昔は、この日を境に運が良くなると考えられていたことから、ゆず湯で体を清め、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



給食では、冬至の献立として「たらのゆずおろしソース」「かぼちゃ入りすいとん汁」を実施します。

冬至の献立で「運」を呼び込もう！

- **たらのゆずおろしソース**（ゆず、だいこん）
- **かぼちゃ入りすいとん汁**

（なんきん（かぼちゃ）、にんじん、すいとん、だいこん）

たくさん食べてね！！

□・・黄（熱や力のもとになる）　○・・赤（血、肉、骨を作る）　☆・・緑（体の調子を整える）

＊ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。