

2022年

12月

献立は可見市のホームページにのせています

こんだて



可見市学校給食センター

TEL 62-6001

こんげつ ふゆ や さい とうじょう さむ き せつ
 今月は冬野菜がたくさん登場します。寒い季節は
 えいよう あた しよくじ ふゆ や さい
 栄養バランスのとれた温かい食事と、おいしい冬野菜で、
 ま げん き す
 かぜに負けずに元気に過ごしましょう。

※都合により献立を変更することがあります。
 ※牛乳は毎日つきます。
 ◎学校配送
 ◎ドレッシング
 ◎卓上しょうゆ
 ◎マヨネーズ



12月のおすすめ野菜「かぶ」

12日「かぶりポトフ」

かぶは、ビタミンCが多く、
 かぜの予防や肌をピカピカにする効果があります。

《今月のモリモロキング》

◆可見市でとれた米「あさひの夢」
 1日(木) きのごはん
 22日(木) ハムピラフ

◆可見市でとれた「里芋」
 9日(金) 可見のみそ汁
 20日(火) 年越しのおかず
 21日(水) 豚汁
 23日(金) 関東煮

◆可見市でとれた「みそ」
 9日(金) 可見のみそ汁

◆可見市でとれた「かぶ」
 12日(月) かぶりポトフ

◆可見市でとれた「さつまいも」
 15日(木) さつまいもフライ

1日(木)

◎ブロッコリーのおかかあえ
 ◎プリン

きのごはん ホキのいそふうみ

2日(金)

きりぼしだいこんのもの
 ふたにくのしょうがやき
 むぎごはん はくさいのみそしる

5日(月)

◎シャキシャキサラダ
 ◎ヨーグルト
 ウィナーのトマトソース
 コッペパン アルファベットスープ

土田小・椎子小・東明小・広見小・桜ヶ丘小・兼小はスープを焼きそばにかえます。

6日(火)

ひじきとれんこんのいために
 プリのてりやき
 むぎごはん せんざりやさいじる

7日(水)

◎キャベツサラダ
 ポークカレーライス ごまきなごめ

8日(木)

◎まめまめサラダ
 ラーメン
 とんこつラーメンのしる とりにくとれんこんのこリアンあげ

歯の日献立

9日(金)

ゆうぜんごはんのぐ
 ◎りんご
 かぼちゃのてんぷら
 むぎごはん 可見のみそしる

西可見中リクエスト献立

12日(月)

◎れんこんサラダ
 ◎ももゼリー
 ブルーベリージャム
 イカのバーベキューソース
 しょくパン かぶりポトフ

野菜の日献立

13日(火)

◎にんじんのごまあえ
 チキンチキンごぼう
 むぎごはん かきたまじる

14日(水)

◎かいそうサラダ
 ◎みかん
 はるまき(小1本・中2本)
 むぎごはん マーボーどうふ

今渡南小リクエスト献立

15日(木)

◎グリーンサラダ
 ソフトめん
 ツナトマトソース さつまいもフライ

16日(金)

だいこんとふたにくのもの
 サッポロのしおやき
 むぎごはん しろみそしる

19日(月)

◎ブロッコリーサラダ
 ハンバーグのデミグラスソース
 くらコッペパン ようふうわかめスープ

20日(火)

◎キャベツのいそかあえ
 ◎みかん
 まるぼしイワシのからあげ
 むぎごはん としこしのおかず

年越し献立

21日(水)

ゆかりあえ
 ◎はちみつレモンゼリー
 かぼちゃひきにくフライ
 むぎごはん とんじる

冬至献立

22日(木)

◎カラフルサラダ
 ◎クリスマスケーキ
 ハムピラフ とりにくのハーブやき

クリスマス献立

23日(金)

かおりたくあんあえ
 ◎おかかふりかけ
 ワカサギのからあげ
 むぎごはん かんとうに

26日(月)

◎マカロニサラダ
 ◎りんご
 とりにくのマーメレードソース
 コッペパン ビーフシチュー

広見小リクエスト献立

かぜをひきま宣言!

寒い冬でも、早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。
 手洗い、うがいも忘れずに、白頃からかぜ予防に気をつけましょう。

1 手洗い・うがいをする

2 しつかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

2022年 12月 学校給食予定献立表

可児市学校給食センター

* 上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。

1(木)		2(金)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		12(月)		13(火)		14(水)																																																
										歯の日献立		西可児中リクエスト献立		野菜の日献立				今渡南小リクエスト献立																																																
牛乳 きのこごはん ホキの磯風味 ブロッコリーのおかあえ 卓上しようゆ プリン	牛乳 麦ごはん 白菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 プリン	牛乳 コッパパン アルファベットスープ ウインナーのトマトソース シャキシャキサラダ ごまドレッシング ヨーグルト	牛乳 コッパパン 焼きそば ウインナーのトマトソース シャキシャキサラダ ごまドレッシング ヨーグルト	牛乳 麦ごはん 千切り野菜汁 ブリの照り焼き ひじきとれんこんのゆめ煮	牛乳 麦ごはん ボーカカレー ごまきなご豆 キャベツサラダ 玉葱ドレッシング	牛乳 ラーメン 豚骨ラーメンの汁 鶏肉と蓮根のコンソメ揚げ まめ豆サラダ 棒々鶏ドレッシング	牛乳 麦ごはん 可児のみそ汁 かぼちゃの天ぷら 友禅ご飯の具 りんご	牛乳 食パン ブルーベリージャム かぶ入りポトフ イカのバーベキューソース れんこんサラダ ごまドレッシング ももゼリー	牛乳 麦ごはん かきたま汁 チキンチキンごぼう にんじんのごまあえ 卓上しようゆ みかん	牛乳 麦ごはん かきたま汁 チキンチキンごぼう にんじんのごまあえ 卓上しようゆ みかん	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)	牛乳(飲用)																																															
アルファ化米 水 鶏もも切込み にんじん しめじ まいたけ水(冷凍) 干し椎茸 油揚げ 米ぬか油 濃口しょうゆ 清酒 三温糖 和風だしの素 天塩	精白米 米粒麦(大麦) 白菜 だいこん 木綿豆腐 カットわかめ 油揚げ 煮干し(だし用) 赤みそ 白みそ 乾燥パセリ 清酒 でんぶん 濃口しょうゆ 三温糖 白こしょう 清酒 天塩 白こしょう でんぶん 揚げ油(大豆油) あおさ粉	コッパパン ボンレスハム たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン アルファベットマカロニ チキンコンソメ 薄口しょうゆ 天塩 ウインナー トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 でんぶん きゅうり ごまドレッシング ヨーグルト	コッパパン 焼きそばめん 豚ももスライス たまねぎ にんじん キャベツ 米ぬか油 ウスターソース オイスターソース 天塩 きざみしょうゆ あおさ粉 ウインナー トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 でんぶん きゅうり ごまドレッシング ヨーグルト	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 千切りごぼう にんじん 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく たまねぎ 中華風だしの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和風だしの素	精白米 米粒麦(大麦) 米ぬか油 だいこん 豚ももスライス 米ぬか油 赤ワイン おろししょうが おろしにんにく カットねぎ 中華風だしの素 豚骨スープの素 じゃがいも(皮むき) にんじん 小豆 薄口しょうゆ 天塩 みひじき 米ひじき れんこん れんこんカット ちくわスライス つきこんにやく つき赤こんにやく 米ぬか油 濃口しょうゆ 三温糖 清酒 本みりん 和

※加工食品の詳しい成分等の情報が必要な方は、給食センターまでお問合せください。1人当たりの使用量は、小学校3・4年生の量です。中学校は1.3倍量です。

15(木)		16(金)		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		26(月)	
						年越し献立		冬至献立		クリスマス献立				広見小リクエスト献立	
牛乳 ソフト麺 ツナマトソース さままいもフライ グリーンサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 麦ごはん 白みそ汁 サバの塩焼き 大根と豚肉の煮物 イタリアンドレッシング	牛乳 黒コッパパン 洋風わかめスープ ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ 和風ドレッシング	牛乳 麦ごはん 年越しのおかず 丸干しイワシのから揚げ キャベツの磯香あえ 卓上しょうゆ みかん	牛乳 麦ごはん 豚汁 かぼちゃひき肉フライ ゆかりあえ はちみつレモンゼリー	牛乳 ハムピラフ 鶏肉のハーブ焼き カラフルサラダ 玉葱ドレッシング クリスマスケーキ	牛乳 麦ごはん おかかふりかけ 関東煮 ワカサギのから揚げ かおりつくあんあえ	牛乳 コッパパン ビーフシチュー 鶏肉のマーマレードソース マカロニサラダ イタリアンドレッシング	りんご							
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	りんご	30	
ソフト麺 80	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	黒コッパパン 55 ポンレスハム 10	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	アルファ化米 55 水 78	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	たまねぎ 25 にんじん 10	たまねぎ 25 にんじん 10	おおかふりかけ 2	米ぬか油 0.5 おろしにんにく 0.3	牛ももスライス 20 たまねぎ 0.6			
ツナ油漬 15 たまねぎ 50 にんじん 15 マッシュルーム 10 オリーブオイル 0.5 おろしにんにく 0.3 トマトケチャップ 20 トマトピューレ 5 ウスターソース 5	たまねぎ 20 カットえのき 5 油揚げ 3 木綿豆腐 20 カットわかめ 0.2 キャットねぎ 5 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 8	ポンレスハム 10 たまねぎ 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 乱切りごぼう 5 里芋カット 1.5 油揚げ 0.3 焼き豆腐 0.15 糸こんにゃく 60 ハンバーグ 2 トマトケチャップ 2.5 本みりん 2 ダイスタマト 2 ウスターソース 1.5 三温糖 0.5 天塩 1 豚ももスライス 15 赤ワイン 10 でんぶん 0.15 水 1 おろしにんにく 0.5 白こしょう 0.02 ろりエ 0.01 米粉 6	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	アルファ化米 55 水 78	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	たまねぎ 25 にんじん 10	たまねぎ 25 にんじん 10	おおかふりかけ 2	米ぬか油 0.5 おろしにんにく 0.3	牛ももスライス 20 たまねぎ 0.6			
さつまいもカット 20 安納芋カット 25 揚げ油(大豆油) 3	和風だしの素 0.5 三温糖 2 濃口しょうゆ 3.8 清酒 1.5	ポンレスハム 10 たまねぎ 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 乱切りごぼう 5 里芋カット 1.5 油揚げ 0.3 焼き豆腐 0.15 糸こんにゃく 60 ハンバーグ 2 トマトケチャップ 2.5 本みりん 2 ダイスタマト 2 ウスターソース 1.5 三温糖 0.5 天塩 1 豚ももスライス 15 赤ワイン 10 でんぶん 0.15 水 1 おろしにんにく 0.5 白こしょう 0.02 ろりエ 0.01 米粉 6	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	アルファ化米 55 水 78	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	たまねぎ 25 にんじん 10	たまねぎ 25 にんじん 10	おおかふりかけ 2	米ぬか油 0.5 おろしにんにく 0.3	牛ももスライス 20 たまねぎ 0.6			
キャベツ 20 きゅうり 12 小松菜 10 むき枝豆 8	和風だしの素 0.5 三温糖 2 濃口しょうゆ 3.8 清酒 1.5	ポンレスハム 10 たまねぎ 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 乱切りごぼう 5 里芋カット 1.5 油揚げ 0.3 焼き豆腐 0.15 糸こんにゃく 60 ハンバーグ 2 トマトケチャップ 2.5 本みりん 2 ダイスタマト 2 ウスターソース 1.5 三温糖 0.5 天塩 1 豚ももスライス 15 赤ワイン 10 でんぶん 0.15 水 1 おろしにんにく 0.5 白こしょう 0.02 ろりエ 0.01 米粉 6	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	アルファ化米 55 水 78	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	たまねぎ 25 にんじん 10	たまねぎ 25 にんじん 10	おおかふりかけ 2	米ぬか油 0.5 おろしにんにく 0.3	牛ももスライス 20 たまねぎ 0.6			
イタリアンドレッシング 5		ポンレスハム 10 たまねぎ 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 乱切りごぼう 5 里芋カット 1.5 油揚げ 0.3 焼き豆腐 0.15 糸こんにゃく 60 ハンバーグ 2 トマトケチャップ 2.5 本みりん 2 ダイスタマト 2 ウスターソース 1.5 三温糖 0.5 天塩 1 豚ももスライス 15 赤ワイン 10 でんぶん 0.15 水 1 おろしにんにく 0.5 白こしょう 0.02 ろりエ 0.01 米粉 6	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	アルファ化米 55 水 78	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	たまねぎ 25 にんじん 10	たまねぎ 25 にんじん 10	おおかふりかけ 2	米ぬか油 0.5 おろしにんにく 0.3	牛ももスライス 20 たまねぎ 0.6			
673・879	618・787	600・765	607・764	684・872	603・717	607・785	693・865								

※学校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、可児市、JA中央会から一部補助を受けています。