



12月献立



中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】

月 火 水 木 金



*地場産の食材

ほうれんそう、小松菜
大葉春菊、かつお菜
ブロッコリー、だいこん
かぶ、たけのこ、わかめ
ロマネスコ

*旬の食材

ほうれんそう、小松菜
大葉春菊、かつお菜
ブロッコリー、だいこん
かぶ、はくさい、ロマネスコ
みかん、ゆず(果汁)

1 ほうれんそうとキャベツのごま和え

牛乳 1尾ずつ

ご飯

ししゃもの天ぷら

関東煮

4 お楽しみ献立 キャベツソテー

牛乳

りんごのタルト

1個ずつ

パン

ソフトチーズ

ベーコン入り豆乳スープ

コロッケ

5 野菜の日献立 納豆

牛乳

ご飯

だいこんのべっこう煮

かつお菜のみそ汁

6 野菜のアーモンド炒め

牛乳

スライスチーズ

チリコンカンとスライスチーズを間にはさみます

ピタパン

かぼちゃグラタン

チリコンカン

7 アーモンドいりこ

牛乳

ご飯

あさりと野菜のごま酢和え

親子煮

8 関門交流給食

牛乳

2尾ずつ

ご飯

みかん

いわしカリフライ

けんちよう

11 カミカミ献立 ひよこ豆のサラダ

牛乳

1本ずつ

ライむぎパン

ココアクリーム

あらびきウインナー

かぶのクリームシチュー

12 じゃがいものきんぴら

牛乳

ご飯

さばのしょうが煮

大葉春菊のみそ汁

13 ブロッコリー

牛乳

ご飯

レバーのパークューソース和え

はるさめスープ

14

牛乳

2個ずつ

ムース

ご飯に混ぜます

あさりとツナのひじきご飯

シュマイ

むらくも汁

15 キャベツとコーンのソテー

牛乳

ご飯

さばの塩焼き

藍島産わかめ入りかやくうどん

18

牛乳

みかん

きざみのり

ご飯にもりつけます

三色ご飯(ツナ)

のっぺい汁

19 食育の日 和食献立 行事食 冬至

牛乳

ご飯

はくさいのゆず香和え

豚肉のしょうが炒め

かぼちゃ団子汁

20

牛乳

ケチャップ

さけふりかけ

ご飯

青のりキャベツ

チーズハンバーグ

ロマネスコのスープ

21

牛乳

1個ずつ

チキンカレーライス(麦ご飯)

ヨーグルトサラダ

トマトオムレツ

ご飯にかけます

毎月 19 日は 食育の日