



12月献立



中学校【門司・小倉北・小倉南区】

月	火	水	木	金
	<p>*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ccoli、だいこん かぶ、たけのこ、わかめ ロマネスコ</p>		<p>*旬の食材 ほうれんそう、小松菜 大葉春菊、かつお菜 ブロccoli、だいこん かぶ、はくさい、ロマネスコ みかん、ゆず(果汁)</p>	
<p>4 ヨーグルトサラダ</p> <p>牛乳 1個ずつ</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>チキンカレーライス(麦ご飯) ご飯にかけます</p>	<p>5 お楽しみ献立 キャベツソテー</p> <p>牛乳</p> <p>りんごのタルト 1個ずつ</p> <p>コロッケ</p> <p>ソフトチーズ</p> <p>ベーコン入り豆乳スープ</p> <p>パン</p>	<p>6 ほうれんそうとキャベツのごま和え</p> <p>牛乳 1尾ずつ</p> <p>ししゃもの天ぷら</p> <p>関東煮</p> <p>ご飯</p>	<p>7 野菜のアーモンド炒め</p> <p>牛乳</p> <p>スライスチーズ</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>チリコンカンとスライスチーズを間にはさみます</p> <p>ピタパン</p> <p>チリコンカン</p>	<p>8 関門交流給食 みかん</p> <p>牛乳 2尾ずつ</p> <p>いわしかりかりフライ</p> <p>けんちょう</p> <p>ご飯</p>
<p>11 アーモンドいりこ</p> <p>牛乳</p> <p>あさり野菜のごま酢和え</p> <p>ご飯</p> <p>親子煮</p>	<p>12 キャベツとコーンのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>藍島産わかめ入りかやくうどん</p> <p>減量ご飯</p>	<p>13 野菜の日献立 納豆</p> <p>牛乳</p> <p>だいこんのべっこう煮</p> <p>かつお菜のみそ汁</p> <p>ご飯</p>	<p>14 ブロccoli</p> <p>牛乳</p> <p>レバーのバーベキューソース和え</p> <p>はるさめスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>15 みかん</p> <p>牛乳</p> <p>きざみのり</p> <p>ご飯にもりつけます</p> <p>のっぺい汁</p> <p>三色ご飯(ツナ)</p>
<p>18 カミカミ献立 ひよこ豆のサラダ</p> <p>牛乳 1本ずつ</p> <p>あらびきウインナー</p> <p>ココアクリーム</p> <p>ライむぎパン</p> <p>かぶのクリームシチュー</p>	<p>19 食育の日 和食献立 はくさいのゆず香和え</p> <p>行事食 冬至</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>ご飯</p>	<p>20 2個ずつ</p> <p>牛乳</p> <p>ムース</p> <p>シューマイ</p> <p>あさりツナのひじきご飯</p> <p>むらくも汁</p> <p>ご飯に混ぜます</p>	<p>21 青のりキャベツ</p> <p>牛乳</p> <p>ケチャップ</p> <p>チーズハンバーグ</p> <p>さけふりかけ</p> <p>ロマネスコのスープ</p> <p>ご飯</p>	<p>毎月 19 日 食育の日</p>