2020年　12月分　　献立表（案）　給食回数16回

2020.7.8

◎応募献立　★揚げ物　□共同購入物資　愛知県産野菜入りコロッケ

月		火		水		木		金	
日		1日	ごはん　牛乳 鶏肉と野菜のうま煮 生揚げのごまみそかけ 角チーズ	2日	ごはん　牛乳 塩ちゃんこなべ ★かつおフライ ゆずの香りサラダ	3日	麦ごはん　牛乳 ワンタンスープ ビビンバ 野菜ゼリー	4日	ミルクロールパン　牛乳 豆乳シチュー ウインナーのケチャップソースかけ 野菜ソテー
7日	ごはん　牛乳 マーボー豆腐 ★愛知しそ入り鶏春巻き キャベツとわかめの中華あえ	8日	ごはん　牛乳 豚丼 さばの銀紙焼き はくさいの赤しそあえ	9日	白玉うどん　牛乳 かきあげうどん ★野菜かきあげ フルーツゼリーミックス	10日	ごはん　牛乳 麦みそ汁 いわしの梅煮 千草あえ ココア牛乳のもと	11日	小型ロールパン　牛乳 塩焼きそば 和風ミートボール ヨーグルト
14日	ごはん　牛乳 ポークビーンズ ★□愛知県産野菜入りコロッケ コーンソテー	15日	ごはん　牛乳 鶏肉じゃが しめじとウインナーのソテー 厚焼き玉子	16日	ソフトめん　牛乳 肉みそかけ ★さつまいもと大豆のかりんとう みかん	17日	ごはん　牛乳 ◎白だしおでん さわらのごまだれ焼き ひじきのあえもの	18日	ごはん　牛乳 鶏団子スープ ★揚げぎょうざ ナムル
21日	わかめごはん　牛乳 すまし汁 ★かぼちゃ挽肉フライ 野菜の彩りあえ	22日	麦ごはん　牛乳 チキンカレー ミニハンバーグ 福神サラダ ガトーショコラ	23日	終業式	日		日	

◎　17日（木）「白だしおでん」は、令和元年度　応募献立　光ヶ丘中学校　生徒　相宮佑飛　さんの献立を参考にしました。

2020年　12月分　献立材料表

No.1　　2020.7.8

（月）

献立	材料名	使用量	

1（火）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
鶏肉と野菜のうま煮			
	鶏肉	20	
	にんじん	20	
	ごぼう輪切り	15	
	じゃがいも	20	
	さつまあげ	10	
	板こんにゃく	20	
	たけのこ	15	
	三温糖	2.5	
	こいくちしょうゆ	4	
	みりん	1	
	むろ削り	2	
生揚げのごまみそかけ			
	生揚げ	1個	1個
	いりごま	1	
	すりごま	0.5	
	赤みそ	8	
	中双糖	7	
	みりん	1	
角チーズ		1個	1個

2（水）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
塩ちゃんこなべ			
	鶏団子	20	
	鶏肉	15	
	にんじん	15	
	はくさい	30	
	豆腐	20	
	えのき	8	
	ねぎ	5	
	おろしにんにく	0.2	
	おろししょうが	0.2	
	中華だし	1	
	こいくちしょうゆ	4	
	酒	1	
	みりん	0.5	
	塩	0.2	
かつおフライ		40g	60g
	油		
ゆずの香りサラダ			
	だいこん	30	
	にんじん	10	
	ゆず果汁	1	
	糸かつお	0.3	
	うすくちしょうゆ	2	
	塩	0.1	
	上白糖	1.5	
	油	0.2	

3（木）

献立	材料名	使用量	
麦ごはん			
牛乳			
ワンタンスープ			
	ワンタンの皮	7	
	ベーコン	10	
	にんじん	10	
	もやし	20	
	干ししいたけ	0.5	
	にら	3	
	キャベツ	20	
	うすくちしょうゆ	4	
	鶏豚湯	2	
	塩	0.1	
	こしょう	0.03	
	油		
ビビンバ			
	豚肉細切り	30	
	にんにくすりおろし	0.3	
	しょうが	0.5	
	だいずもやし	35	
	にんじん	15	
	ほうれんそう	10	
	こいくちしょうゆ	3	
	酢	1	
	三温糖	2	
	ごま油	0.5	
	コチュジャン	2	
野菜ゼリー		1個	1個

4（金）

献立	材料名	使用量	
ミルクロールパン			
牛乳			
豆乳シチュー			
	鶏肉	20	
	たまねぎ	40	
	にんじん	20	
	じゃがいも	30	
	小麦粉	5	
	マーガリン	5	
	豆乳	25	
	塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	洋風だし	1.5	
	油		
ウインナーのケチャップソースかけ			
	ウインナー	30g1本	20g2本
	ケチャップ	6	
	ソース	3	
	三温糖	0.3	
野菜ソテー			
	キャベツ	30	
	にんじん	10	
	しめじ	8	
	塩	0.1	
	こしょう	0.02	
	洋風だし	0.5	
	油		

7（月）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
マーボー豆腐			
	水切り豆腐	65	
	豚ひき肉	20	
	クラッシュ大豆	7	
	にんじん	20	
	たまねぎ	40	
	ねぎ	10	
	しょうが	0.5	
	にんにく	0.3	
	ケチャップ	6	
	赤みそ	8	
	こいくちしょうゆ	2	
	三温糖	2	
	中華だし	1	
	一味とうがらし	0.03	
	でんぷん	2	
	油		
愛知しそ入り鶏春巻き		50g	60g
キャベツとわかめの中華あえ			
	キャベツ	25	
	コーン	10	
	わかめ	0.3	
	うすくちしょうゆ	2	
	酢	0.8	
	上白糖	0.3	
	ごま油	0.3	

8（火）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
豚丼			
	豚肉	25	
	しらたき	30	
	にんじん	20	
	たまねぎ	40	
	かまぼこ	10	
	生揚げ1cm角	20	
	ねぎ	10	
	三温糖	2	
	こいくちしょうゆ	4.5	
	酒	1	
	和風だし	0.5	
	油		
さばの銀紙焼き		50g	60g
はくさいの赤しそあえ			
	はくさい	30	
	もやし	20	
	にんじん	5	
	ゆかり粉	0.5	
	塩	0.1	

9(水)

献立	材料名	使用量	
白玉うどん			
牛乳			
かき揚げうどん			
	鶏肉	20	
	にんじん	10	
	かまぼこ	15	
	たまねぎ	30	
	油揚げ	3	
	干ししいたけ	1	
	みつば	3	
	こいくちしょうゆ	7	
	むろ削り	2	
野菜かき揚げ		40g	50g
	油		
フルーツゼリーミックス			
	蒲郡みかんゼリー	15	
	いちごゼリー	15	
	メロンゼリー	15	
	黄桃レトルト	30	

10(木)

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
麦みそ汁			
	鶏肉	10	
	豆腐	20	
	さつまいも	20	
	にんじん	15	
	だいこん	20	
	ねぎ	5	
	麦みそ	10	
	むろ削り	2	
	油		
いわしの梅煮		40g	50g
千草あえ			
	もやし	20	
	キャベツ	20	
	こまつな	5	
	油揚げ	2	
	にんじん	5	
	上白糖	1.5	
	こいくちしょうゆ	2.5	
	すりごま	1	
ココア牛乳のもと		1個	1個

11（金）

献立	材料名	使用量	
小型ロールパン			
牛乳			
塩焼きそば			
	焼きそばめん	55	75
	豚肉	15	
	キャベツ	45	
	にんじん	15	
	ちくわ	10	
	紅しょうが	0.8	
	塩だれ	5.5	7.5
	こいくちしょうゆ	1	
	塩	0.1	
	こしょう	0.02	
	あおのり	0.1	
	油		
和風ミートボール		2個	3個
ヨーグルト		1個	1個

2020年 12月分 献立材料表

No.2　2020.7.8

14（月）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
ポークビーンズ			
	豚肉	25	
	にんじん	20	
	たまねぎ	40	
	じゃがいも	25	
	水煮大豆	25	
	トマトルウ	4	
	トマトピューレ	15	
	トマトケチャップ	7	
	ウスターソース	4	
	塩	0.1	
	こしょう	0.02	
	洋風だし	0.5	
	油		
愛知県産野菜入りコロッケ		50g1個	60g1個
	油		
コーンソテー			
	にんじん	10	
	コーン	20	
	ほうれんそう	8	
	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	洋風だし	0.3	
	油		

15（火）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
鶏肉じゃが			
	じゃがいも	65	
	鶏肉	25	
	にんじん	15	
	たまねぎ	40	
	つきこんにゃく	20	
	さつま揚げ	15	
	こいくちしょうゆ	5	
	三温糖	3.5	
	みりん	1	
	油		
厚焼き玉子		50g	60g
しめじとウインナーのソテー			
	ウインナー	20	
	しめじ	15	
	コーン	5	
	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	和風だし	0.5	60g
	油		

16（水）

献立	材料名	使用量	
ソフトめん			
牛乳			
肉みそかけ			
	豚ひき肉	20	
	にんじん	15	
	たまねぎ	40	
	干ししいたけ	0.5	
	しょうがすりおろし	0.5	
	三温糖	4	
	赤みそ	13	
	みりん	1	
	和風だしの素	1	
	でんぷん	2	
	一味とうがらし	0.01	
	油		
さつまいもと大豆のかりんとう			
	さつまいも短冊	45	
	水煮大豆	15	
	でんぷん	3	
	油	6	
	黒砂糖	4	
	三温糖	3	
	塩	0.1	
みかん		S1個	M1個

17（木）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
白だしおでん			
	豚肉2cm	20	
	だいこん	35	
	にんじん	20	
	玉はんぺん	15	
	ちくわ	8	
	角切り昆布	0.8	
	板こんにゃく	20	
	白しょうゆ	7	
	三温糖	2	
	みりん	1.5	
	和風だし	1	
さわらのごまだれ焼き			
	さわら	40g	50g
	すりごま	1	
	三温糖	2	
	しょうゆ	2.3	
	みりん	0.8	
ひじきのあえもの			
	こまつな	10	
	もやし	25	
	乾燥ひじき	0.4	
	にんじん	8	
	上白糖	1	
	しょうゆ	2	

18（金）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
鶏団子スープ			
	鶏団子	25	
	にんじん	8	
	マロニー	4	
	干ししいたけ	0.8	
	豆腐	10	
	にら	4	
	はくさい	25	
	うすくちしょうゆ	3	
	鶏豚湯	2	
	こしょう	0.03	
	塩	0.1	
揚げぎょうざ		2個	3個
	油		
ナムル			
	ほうれんそう	6	
	大豆もやし	30	
	にんじん	6	
	ごま油	0.5	
	こいくちしょうゆ	2.5	
	酢	0.5	
	上白糖	1	

21（月）

献立	材料名	使用量	
わかめごはん			
牛乳			
すまし汁			
	鶏肉	15	
	にんじん	15	
	たまねぎ	20	
	豆腐	20	
	かまぼこ	8	
	えのきたけ	10	
	干ししいたけ	0.5	
	みつば	5	
	うすくちしょうゆ	2	
	塩	0.1	
	みりん	0.8	
	むろ削り	2	
	油		
かぼちゃ挽肉フライ			
	かぼちゃ挽肉フライ	40g	60g
	油		
野菜の彩りあえ			
	キャベツ	30	
	にんじん	10	
	コーン	7	
	しょうゆ	2	
	上白糖	1.2	
	レモン果汁	0.7	
	油		

22（火）

献立	材料名	使用量	
麦ごはん			
牛乳			
チキンカレー			
	鶏肉	20	
	じゃがいも	15	
	にんじん	20	
	たまねぎ	40	
	にんにく	0.2	
	カレールウ	12	
	ウスターソース	4	
	トマトケチャップ	4	
	チャツネ	1	
	塩	0.1	
	こしょう	0.02	
	油		
ミニハンバーグ			
	ハンバーグ	2個	2個
福神サラダ			
	キャベツ	35	
	福神漬け	6	
	こいくちしょうゆ	0.5	
	上白糖	0.5	
	酢	0.3	
ガトーショコラ		1個	1個

（　）

献立	材料名	使用量	

（　）

献立	材料名	使用量	

（　）

献立	材料名	使用量	