



たの かいしょく 12月の給食目標「楽しい会食」

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、おみそかなど昔から伝わる行事がたくさんあります。12月13日(土)は沖高特祭もありますね！

かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、しっかりと予防をして、元気な身体で行事を迎えましょう。



＼1年生のリクエスト給食収集結果／



あげぱん 6票

沖縄そば 6票



カレー 5票



その他から採用

からあげ オムライス 魚のメンチカツ(カツオカツ)

ササミフライ(チーズササミフライ) 豚汁

クラムチャウダー ABCスープ 大芋 ミルメーク

その他

カツカレー インド料理(カレー+ナン) 明太子パスタ

カレーうどん(うどん) ジャージャー麺 食パン

中身そば ゆし豆腐そば キムタクチャーハン

牛丼 ゴーヤーチップス おもち ケーキ

アイスクリーム 焼きプリン



*献立表の★印がリクエストメニューです！

※専食で提供するメニューもあります！チェックしてみてね！

こ ん だ て	1(月) 牛乳 麦ごはん すき焼き風煮(豚) 白菜のツナ和え アーサとシブイのスープ シークヮーサーゼリー	2(火) 牛乳 もずく丼 ごぼうサラダ 大根のみそ汁	3(水) 牛乳 わかめごはん ★ささみチーズフライ ひじきのアーモンドあえ キャベツのスープ バナナ	4(木) 牛乳 ★オムライス(卵) ポテトサラダ ラビオリースープ 	5(金) 牛乳 五穀ごはん 魚の甘酢あん 切干大根のごま和え ★豚汁
あ か き み ど り	牛乳、豚肩ロース赤肉、豆腐(大豆)、ツナ、アーチ 牛、もずく、豚肉、大豆、ベーコン、アーモンド、 わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、もずく、豚肉、大豆、ベーコン、アーモンド、 わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、ひじき、アーモンド 米、おし麦、さとう、ごめ油、でん粉、ごま、ノン エッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉、オムライシート(卵、小麦、大豆)、ベーコンラビオリ(小麦、鶏肉、豚肉、 米、ごめ油、しゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 さとう	牛乳、赤魚、とりささみ(鶏肉、寒天)、豚肉、麦 みそ(大豆) 米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、 小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう
中・高	E 745 P 35.7 F 19	E 751 P 26.8 F 27	E 682 P 19.5 F 21.7	E 784 P 28.7 F 28.1	E 713 P 32.7 F 18.2
こ ん だ て	8(月) ジョア(プレーン) あさり アレルギー	9(火) 牛乳 玄米ごはん ハニーマスターードポーク 切干大根のナムル チンゲン菜スープ ★ミルメーク(キャラメル)	10(水) 牛乳 きびごはん ★からあげ 温野菜タンカン風味 ふわふわスープ(卵) ★ミルメーク(キャラメル)	11(木) 牛乳 きびごはん 豆腐チャンプルー アーサ汁 黒糖アガラサー	12(金) 牛乳 ★ラーメン ちくわ磯辺天ぶら きゅうりのキムチ和え
あ か き み ど り	チリメン、とりささみ(鶏肉、寒天)、あさり、牛乳 牛乳、豚肩ロース赤肉 米、ごま、大豆油(大豆)、さとう、バター(乳)、クルトン(小麦、乳、大豆)	牛乳、牛乳、ベーコン、液卵 米、玄米、はちみつ、ごま油(ごま、大豆)、さとう、ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン、液卵 米、もちきび、さとう、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、クルトン(小麦、乳、大豆)、バ ルト	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、アーチ 米、もちきび、大豆油(大豆)、黒糖、さとう、ごま	牛乳、豚肉なると(大豆)、糸けずり 栄養価は日本食品栄養成分表2015年版 (七訂)にもとづく、ごめ油、ごま油(ごま、大
中・高	E 669 P 26.5 F 11.6	E 693 P 28.2 F 17.6	E 766 P 30.4 F 24.9	E 707 P 27.2 F 15.4	E 789 P 38.4 F 35.7
こ ん だ て	13(土) 沖高特祭 ジョア(ブルーベリー) 麦ごはん ★ポークカレー ブロッコリーサラダ みかん	16(火) カミカミの日 牛乳 麦ごはん カミカミ豚丼(具) 納豆和え 鶏とシブイの汁 りんご	17(水) 牛乳 わかめごはん 豆乳コロッケ ごぼうとナツツのサラダ コーンスープ	18(木) 琉球料理の日 牛乳 五穀ごはん いわし生姜煮 ウカラライチー クーリジシ(卵) 	19(金) 牛乳 ★2色あげパン グリーンサラダ ★ABCスープ
あ か き み ど り	豚肉、ジョア 牛乳、豚肉、冷凍味付 挽割Ca・VC強化納豆(袋): 500g/袋、糸けずり、結び昆布	牛乳、チリメン、アーモンド 米、おし麦、緑豆はるさめ、ごめ油、さとう、ごま	牛乳、チリメン、アーモンド 米、ごま、大豆油(大豆)、さとう、じゃがいも	牛乳、いわし生姜煮(小麦、大豆)、おから、 ひじき、蒸しかまぼこ、豚もも肉、豚肩ロース 赤肉、液卵	牛乳、アーモンド、脱脂粉乳、きな粉(大豆)、 ツナ、ベーコン 米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、 なかよしパン(小麦、乳、大豆)、大豆油(大 豆)、さとう、黒糖、じゃがいも
中・高	E 755 P 23.9 F 18.5	E 798 P 34.9 F 23.7	E 783 P 20.1 F 26	E 719 P 31.9 F 23.1	E 621 P 22.5 F 23.4
こ ん だ て	22(月) 牛乳 トウンジージューシー かぼちゃ天ぷら きやべつの和風和え もずくのみそ汁 みかんゼリー 	23(火) 牛乳 麦ごはん いりどり キャベツのじゃこあえ うちなーみそ汁	24(水) 牛乳 中華丼(うずら卵) 肉だんごスープ ★大学芋 	25(木) ジョア(マスカット) バーガーパン ハンバーグ(ケチャップ付) スライスチーズ コールスロー ★クラムチャウダー(あさり) ★クリスマスデザート	リクエストメニュー 12月は1年生がリク エストしてくれた献 立をいれています。 『★』印が目印です! 確認して みてね♪  
あ か き み ど り	牛乳、豚もも肉、ひじき、もずく、麦みそ(大豆) 牛乳、豚もも肉、ひじき、もずく、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、チリメン、豚肩ロース赤肉、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	牛乳、豚もも肉、うずらの卵、肉団子 米、おし麦、板こんにゃく、ごま油(ごま、大豆)、さとう、ごま	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)、チーズ(乳)、あさり、鶏肉、牛乳 米、麦、ごめ油、ごま油(ごま、大豆)、でん粉、春雨、さつまいも、大豆油(大豆)、さとう、ごま	バーガーパン(小麦、乳、大豆)、じゃがいも、ごめ油 キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、レーズン(干しぶどう)、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム
中・高	E 704 P 26.3 F 19.1	E 718 P 32.1 F 20.9	E 754 P 25.3 F 20	E 778 P 34 F 26.4	

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

