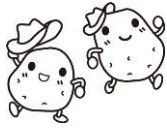


12月のこんだて

1日・15日（火）

タラのみそマヨ焼き
じゃが芋の土佐煮
沢煮椀
414kcal



お茶
フルーツゼリー（1日）
じゃこおにぎり（15日）

2日・16日（水）

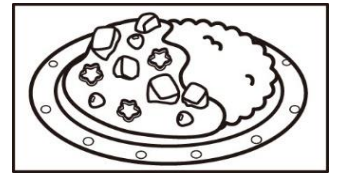
肉だんごの酢豚風
きゅうりの福神あえ
わかめスープ
380kcal



牛乳
お菓子

3日・17日（木）

根菜カレー
フルーツヨーグルト
468kcal



牛乳
お菓子

4日・18日（金）

アジのごまみそフライ
わかめのサラダ
ミネストローネスープ
406kcal



牛乳
パンディング（4日）
あんロールパン（18日）

7日・21日（月）

さばのおかか煮
ほうれん草のごまあえ
厚揚げのみそ汁
389kcal



牛乳
お菓子

8日（火）

豚肉の香味焼き
バンサンスー
ワンタンスープ
403kcal



牛乳
豆腐ドーナツ

9日（水）

鮭の塩焼き
白菜の卵とじ
けんちん汁
390kcal



牛乳
お菓子

10日（木）

かぼちゃのミートグラタン
グリーンサラダ
かぶのスープ
441kcal



牛乳
お菓子

11日（金）

白身魚の南部揚げ
大根サラダ
白菜のスープ
478kcal



牛乳
ほうれん草のパウンドケーキ

14日・28日（月）

牛肉のみそ炒め
白菜の昆布あえ
麩のすまし汁
427kcal



牛乳
お菓子

22日（火）

完全給食
インディアンライス
フライドチキン
ブロッコリーサラダ
コンソメスープ
ヤクルト 491kcal



お茶・ヨーグルト

24日（木）

ローストチキン
マカロニサラダ
野菜入りの粒コーンスープ
485kcal



牛乳
クリスマスロール

25日（金）

完全給食
つきたもち
（きなこ・しょうゆ）
冬のあったか汁
フルーツ
340kcal
お茶
フルーチェ



※ 22日（火）25日（金）は完全給食です。

白飯はいりません。

※ 25日（金）は、もちつき大会があります。

つきたてのおもちを給食で食べます。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (火)	白飯 タラのみそマヨ焼き じゃが芋の土佐煮 沢煮椀	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖	たら、豚肉 みそ、かつお節	ごぼう、ねぎ にんじん たけのこ えのきたけ	お茶 フルーツゼリー (1日) じゃこおにぎり (15日)
2 ・ 16 (水)	白飯 肉だんごの酢豚風 きゅうりの福神あえ わかめスープ	米、油、片栗粉 砂糖	豚ひき肉 わかめ	たまねぎ、きゅうり にんじん、しめじ ブロッコリー コーン、福神漬 たけのこ、ねぎ	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (木)	白飯 根菜カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、砂糖	ヨーグルト 粉チーズ、牛乳 スキムミルク 牛肉	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイナップル缶、もも缶 しめじ、だいこん グリーンピース れんこん	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 アジのごまみそフライ わかめのサラダ ミネストローネスープ	米、パン粉、油 スパゲティー 小麦粉、砂糖	あじ、卵 ベーコン、ごま 赤みそ、わかめ	サニーレタス キャベツ、きゅうり たまねぎ、トマト にんじん	牛乳 パンブディング (4日) あんロールパン (18日)
7 ・ 21 (月)	白飯 さばのおかか煮 ほうれん草のごまあえ 厚揚げのみそ汁	米、砂糖	さば、みそ ごま、かつお節 わかめ、厚揚げ	ほうれんそう こまつな、たまねぎ にんじん、しょうが 切り干しだいこん	牛乳 お菓子
8 (火)	白飯 豚肉の香味焼き パンサンスー ワンタンスープ	米、はるさめ ワンタンの皮 砂糖、ごま油	豚肉 かにかまぼこ 卵、ハム	たまねぎ、きゅうり チンゲンサイ にんじん、コーン ねぎ、にんにく	牛乳 豆腐ドーナツ
9 (水)	白飯 鮭の塩焼き 白菜の卵とし けんちん汁	米、さといも ごま油	さけ、卵 木綿豆腐、鶏肉 油揚げ	はくさい、だいこん ねぎ、ごぼう えのきたけ にんじん	牛乳 お菓子
10 (木)	白飯 かぼちゃの ミートグラタン グリーンサラダ かぶのスープ	米、小麦粉 油	合びき肉 とろけるチーズ ベーコン	たまねぎ、レタス かぼちゃ、かぶ きゅうり、しめじ トマト、にんじん ブロッコリー ピーマン	牛乳 お菓子
11 (金)	白飯 白身魚の南部揚げ 大根サラダ 白菜のスープ	米、じゃがいも マヨネーズ 小麦粉、油	さわら、ハム 卵、ベーコン ごま、黒ごま	はくさい、だいこん きゅうり、にんじん コーン	牛乳 ほうれん草の パウンドケーキ
14 ・ 28 (月)	白飯 牛肉のみそ炒め 白菜の昆布あえ 麩のすまし汁	米、油 砂糖、ふ	牛肉、みそ 塩こんぶ	たまねぎ、はくさい チンゲンサイ えのきたけ 赤ピーマン、みつば	牛乳 お菓子
22 (火)	完全給食 インディアンライス フライドチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヤクルト	米、マヨネーズ 油、片栗粉 オリーブ油	鶏肉、牛ひき肉 チーズ、バター	キャベツ、たまねぎ ブロッコリー にんじん、サラダ菜 コーン、しょうが にんにく、いんげん マッシュルーム	お茶 ヨーグルト
24 (木)	白飯 ローストチキン マカロニサラダ 野菜入りの 粒コーンスープ	米、マカロニ マヨネーズ、砂糖 油	鶏肉、牛乳 ハム、ベーコン	クリームコーン たまねぎ、きゅうり コーン、こまつな にんじん、しょうが にんにく	牛乳 クリスマス ロール
25 (金)	完全給食 つきたてもち (きなこ・しょうゆ) 冬野菜のあったか汁 フルーツ	もち米、さといも 砂糖	鶏肉、油揚げ きな粉	バナナ、だいこん はくさい、ねぎ にんじん	お茶 フルーチェ