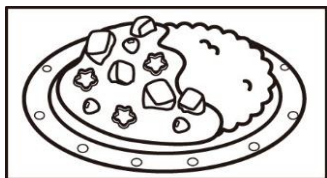


# 12月のこんだて

1日・15日 (木)

根菜カレー  
フルーツヨーグルト  
476kcal

牛乳  
お菓子



2日・16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  
440kcal

牛乳  
パイナップルケーキ (2日)  
大学トースト (16日)



5日・19日 (月)

牛肉とごぼうの炒め煮  
キャベツの昆布あえ  
はんぺんのすまし汁  
304kcal

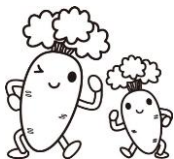
牛乳  
お菓子



6日・20日 (火)

タラのみそマヨ焼き  
じゃが芋の土佐煮  
沢煮椀  
369kcal

牛乳  
チーズ蒸しパン (6日)  
お茶  
ゆずおにぎり (20日)



7日・21日 (水)

かぼちゃ入りほうとう  
さばの塩焼き  
ゆず大根  
477kcal

牛乳  
お菓子



8日 (木)

きのこ入りつくね焼き  
昆布と大豆の煮物  
かき玉みそ汁  
401kcal

牛乳  
お菓子



9日 (金)

白身魚の南部揚げ  
大根サラダ  
白菜スープ  
502kcal

お茶  
生どら焼き



12日・26日 (月)

さばの梅みそ煮  
海苔の佃煮あえ  
けんちん汁  
394kcal

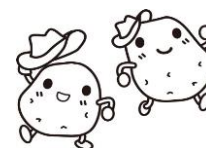
牛乳  
お菓子



13日 (火)

魚の香草パン粉焼き  
みそポテト  
ゴロゴロ野菜スープ  
380kcal

牛乳  
バナナトロン



14日 (水)

豚肉の香味焼き  
バンサンスー  
ワンタンスープ  
393kcal

牛乳  
お菓子



22日 (木)

イタリア風ラザニア  
雪だるまポテト  
コーンスープ  
591kcal

牛乳  
クリスマスロール



27日 (火)

完全給食  
メキシカンピラフ  
ハーブチキン  
ブロッコリーサラダ  
コンソメスープ  
ヤクルト  
522kcal

お茶・ヨーグルト



28日 (水)

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  
340kcal

牛乳  
お菓子



※ 27日 (火) 28日 (水) は完全給食です。

白飯はいりません。

※ 28日 (水) 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 (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 牛肉、牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ、みかん缶 バナナ、パイン缶 にんじん、もも缶 だいこん、れんこん グリーンピース	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (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	アジ、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 パイナップル ケーキ(2日) 大学トースト (16日)
5 ・ 19 (月)	白飯 ・ 牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツの昆布あえ はんぺんのすまし汁	米、こんにゃく 油、砂糖	牛肉、はんぺん 塩こんぶ、わかめ	キャベツ、ごぼう いんげん にんじん みつば、にんにく	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (火)	白飯 ・ タラのみそマヨ焼き じゃが芋の土佐煮 沢煮椀	じゃがいも、米 マヨネーズ、砂糖	タラ、豚肉 みそ、かつお節	ごぼう、ねぎ えのきだけ にんじん たけのこ	牛乳 チーズ蒸しパン (6日) お茶・ゆず おにぎり(20日)
7 ・ 21 (水)	白飯 ・ かぼちゃ入りほうとう さばの塩焼き ゆず大根	米、うどん 砂糖	さば、みそ 豚肉、油揚げ	だいこん かぼちゃ はくさい にんじん ねぎ、ゆず	牛乳 お菓子
8 (木)	白飯 きのこ入りつくね焼き 昆布と大豆の煮物 かき玉みそ汁	米、パン粉 砂糖、油 ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐 卵、みそ、ちくわ だいず、牛乳 刻みこんぶ、ごま わかめ	たまねぎ、ねぎ えのきだけ にんじん	牛乳 お菓子
9 (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	だいこん はくさい きゅうり にんじん、コーン	お茶 生どら焼き
12 ・ 26 (月)	白飯 ・ さばの梅みそ煮 海苔の佃煮あえ けんちん汁	米、さといも ごま油、砂糖	さば、木綿豆腐 鶏肉、みそ 油揚げ、のり佃煮 焼きのり	だいこん、もやし ほうれんそう ごぼう、にんじん ねぎ、うめ干し しょうが	牛乳 お菓子
13 (火)	白飯 魚の香草パン粉焼き みそポテト ゴロゴロ野菜スープ	米、じゃがいも パン粉、砂糖 オリーブ油	かれい、みそ ウインナー	かぼちゃ、かぶ たまねぎ、しめじ にんじん、パセリ	牛乳 バナナトロン
14 (水)	白飯 豚肉の香味焼き ハンサンスー 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、卵 かにかまぼこ 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 お菓子
22 (木)	白飯 イタリア風ラザニア 雪だるまポテト コーンスープ	米、じゃがいも マカロニ、油 マヨネーズ 小麦粉	合びき肉、牛乳 とろけるチーズ ハム	クリームコーン たまねぎ、なす トマト、ピーマン	牛乳 クリスマス ロール
27 (火)	<b>完全給食</b> メキシカンピラフ ハーブチキン 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	鶏肉、チーズ ウインナー、えび	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 コーン、しめじ しょうが、にんにく ピーマン グリーンピース	お茶 ヨーグルト
28 (水)	<b>完全給食</b> つきだてもち (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 にんじん、ねぎ	牛乳 お菓子