

12月のこんだて

1日・15日 (金)

焼き豆腐のそぼろ煮
春菊のごまあえ
さつまいものみそ汁
392kcal



牛乳
ごまフレンチトースト
(1日)
お茶・蒸かし芋 (15日)

4日・18日 (月)

鉄火煮
キャベツの昆布あえ
はんぺんのすまし汁
304kcal



牛乳
お菓子

5日・19日 (火)

タラのみそマヨ焼き
さつまいもの白あえ
沢煮椀
344kcal



牛乳
ミルク蒸しパン (5日)
イタリアンポンデケージョ
(19日)

6日・20日 (水)

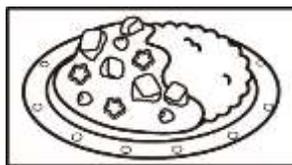
魚の香草パン粉焼き
切干し大根のトマト煮
パスタスープ
380kcal



牛乳
お菓子

7日・21日 (木)

根菜カレー
フルーツヨーグルト
484kcal



牛乳
お菓子

8日・22日 (金)

かぼちゃ入りほうとう
さばの塩焼き
かぶのゆず風味漬け
496kcal



お茶
黒糖わらび餅 (8日)
牛乳
さつまいもロールパン (22日)

11日 (月)

さばの梅みそ煮
海苔の佃煮あえ
けんちん汁
418kcal



牛乳
お菓子

12日・26日 (火)

じゃが芋チンジャオロース
バンサンスー
中華スープ
397kcal



牛乳
大学芋のケーキ (12日)
コーンフレークバー (26日)

13日 (水)

れんこんバーグ
大根サラダ
かき玉みそ汁
476kcal



牛乳
お菓子

14日 (木)

カレイのカレー甘酢あん
わかめのしらす炒め
冬野菜スープ
338kcal



牛乳
お菓子

25日 (月)

イタリア風ラザニア
さつまいもサラダ
コーンスープ
588kcal



牛乳
クリスマスロール

27日 (水)

完全給食
カレーピラフ
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
526kcal



お茶・ヨーグルト

28日 (木)

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
345kcal



牛乳
お菓子

※ 27日 (水) 28日 (木) は完全給食です。

白飯はいりません。

※ 28日 (木) 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 (金)	白飯 ・ 焼き豆腐のそぼろ煮 春菊のごまあえ さつまいもみそ汁	米、さつまいも 砂糖、油、片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉 みそ、ごま わかめ	だいこん、しゅんぎく ほうれんそう たまねぎ、もやし しめじ、コーン にんじん、ねぎ グリーンピース	牛乳 ごまフレンチ トースト(1日) お茶・蒸かし芋 (15日)
4 ・ 18 (月)	白飯 ・ 鉄火煮 キャベツの昆布あえ はんぺんのすまし汁	米、砂糖	牛肉、厚揚げ はんぺん、みそ 塩こんぶ、わかめ	キャベツ、たまねぎ ごぼう、いんげん にんじん、みつば しょうが、にんにく	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (火)	白飯 ・ タラのみそマヨ焼き さつまいも白あえ 沢煮椀	米、さつまいも マヨネーズ、砂糖 ねりごま	たら、木綿豆腐 豚肉、みそ 脱脂粉乳	えのきたけ にんじん ほうれんそう ごぼう、ねぎ たけのこ、ねぎ	牛乳 ミルク蒸しパン (5日) イタリアン ボンデケーキ (19日)
6 ・ 20 (水)	白飯 ・ 魚の香草パン粉焼き 切り干し大根の トマト煮 パスタスープ	米、パン粉 スパゲティー オリーブ油	かれい ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん、トマト 切り干しだいこん ピーマン、パセリ	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (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、脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ、だいこん みかん缶、バナナ パイナップル、にんじん もも缶、れんこん グリーンピース	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 ・ かぼちゃ入りほうとう さばの塩焼き かぶのゆず風味漬け	米、うどん 砂糖	さば、みそ 豚肉、油揚げ	かぶ、かぼちゃ はくさい、だいこん きゅうり、にんじん ねぎ、ゆず	お茶 黒糖わらび餅 (8日) 牛乳 さつまいもロール パン(22日)
11 (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 砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐 鶏肉、みそ 油揚げ、のり佃煮	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
12 ・ 26 (火)	白飯 ・ じゃが芋 チンジャオロース ハンサンスー 中華スープ	米、じゃがいも はるさめ、砂糖 片栗粉、ごま油	豚肉、卵 かにかまぼこ ハム	たまねぎ、きゅうり にんじん チンゲンサイ しめじ、ピーマン コーン	牛乳 大学芋のケーキ (12日) コーンフレーク バー(26日)
13 (水)	白飯 ・ れんこんバーグ 大根サラダ かき玉みそ汁	米、マヨネーズ パン粉、砂糖 油、片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐 卵、ハム みそ、牛乳 わかめ	だいこん たまねぎ きゅうり れんこん にんじん、ねぎ	牛乳 お菓子
14 (木)	白飯 ・ カレーのカレー 甘酢あん わかめのしらす炒め 冬野菜スープ	米、油 片栗粉、砂糖	かれい しらす干し わかめ	たまねぎ、はくさい だいこん、こまつな にんじん、ピーマン ブロッコリー れんこん、しいたけ しょうが、にんにく	牛乳 お菓子
25 (月)	白飯 ・ イタリア風ラザニア さつまいもサラダ コーンスープ	米、さつまいも マカロニ、油 小麦粉	含ひき肉、牛乳 とろけるチーズ ハム	クリームコーン たまねぎ、なす きゅうり、トマト ピーマン	牛乳 クリスマス ロール
27 (水)	完全給食 カレーピラフ 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、豚ひき肉 チーズ ウインナー	キャベツ、たまねぎ ブロッコリー にんじん、ピーマン しめじ、コーン グリーンピース にんにく、しょうが	お茶 ヨーグルト
28 (木)	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、砂糖 さといも	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