

12月のこんだて

3日・17日（月）

さばの梅みそ煮
きつね和え
さつま汁
484kcal

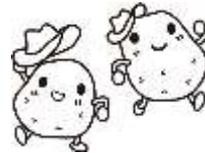


牛乳
お菓子

4日・18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
360kcal

お茶
蒸かし芋（4日）
牛乳
大学芋のケーキ（18日）



5日・19日（水）

冬野菜のかき揚げ
キャベツの昆布あえ
舞茸のすまし汁
404kcal

牛乳
お菓子



6日・20日（木）

根菜カレー
フルーツヨーグルト
486kcal



牛乳
お菓子

7日（金）

タラのみそマヨ焼き
さつま芋の白あえ
沢煮椀
386kcal

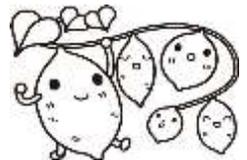
牛乳
オニオンブレッド



10日（月）

魚の香草パン粉焼き
さつま芋ジャーマン
パスタスープ
419kcal

牛乳
お菓子



11日（火）

焼き豆腐のそぼろ煮
春菊のごまあえ
さつま芋のみそ汁
369kcal

牛乳
さつま芋のガレット



12日（水）

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
353kcal

牛乳
お菓子



13日・27日（木）

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
479kcal

牛乳
お菓子



14日・28日（金）

れんこんバーグ
大根サラダ
きのこのスープ
446kcal

牛乳
あんまん（14日）
お茶
りんごようかん（28日）



21日（金）

完全給食
大根ピラフ
ハーブチキン
ブロッコリーサラダ
コンソメスープ
フルーツ 491kcal

お茶・ゼリー



25日（火）

イタリア風ラザニア
さつま芋サラダ
コーンスープ
559kcal

牛乳
クリスマスケーキ



26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 392kcal

牛乳
お菓子



※ 21日（金）26日（水）は完全給食です。

白飯はいりません。

※ 26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	
3 ・ 17 (月)	白飯 さばの梅みそ煮 きつね和え さつま汁	米、さつまいも 砂糖	さば、木綿豆腐 豚肉、みそ しらす干し 油揚げ	キャベツ、だいこん こまつな、にんじん うめ干し、しょうが ごぼう、ねぎ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (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 ごま油、片栗粉	豚肉、卵 ハム	ピーマン、コーン にんじん、しめじ チンゲンサイ たまねぎ きゅうり	お茶 蒸かし芋(4日) 牛乳 大学芋のケーキ (18日)
5 ・ 19 (水)	白飯 冬野菜のかき揚げ キャベツの昆布あえ 舞茸のすまし汁	米、さつまいも 小麦粉、油	絹ごし豆腐 豚肉、塩こんぶ わかめ	キャベツ、れんこん たまねぎ、まいたけ にんじん、ピーマン	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 根菜カレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 だいこん、れんこん にんにく、しょうが グリーンピース	牛乳 お菓子
7 (金)	白飯 タラのみそマヨ焼き さつま芋の白あえ 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 鶏肉、豚肉 みそ	にんじん えのきたけ たけのこ ごぼう、ねぎ ほうれんそう	牛乳 オニオン ブレッド
10 (月)	白飯 魚の香草パン粉焼き さつま芋ジャーマン パスタスープ	米、さつまいも スパゲティー 油、パン粉 オリーブ油	かれい、ベーコン 粉チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	牛乳 お菓子
11 (火)	白飯 焼き豆腐のそぼろ煮 春菊のごまあえ さつま芋のみそ汁	米、さつまいも 砂糖、油 片栗粉	焼き豆腐 豚ひき肉 みそ、ごま わかめ	しゅんぎく、ねぎ ほうれんそう たまねぎ、もやし だいこん、しめじ コーン、にんじん グリーンピース	牛乳 さつま芋の カレット
12 (水)	白飯 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	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油	かれい しらす干し わかめ、ごま	たまねぎ、はくさい だいこん、にんじん こまつな、ピーマン れんこん、にんにく しいたけ、しょうが ブロッコリー	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (木)	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、ゆず だいこん、ねぎ きゅうり にんじん	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (金)	白飯 れんこんバーグ 大根サラダ きのこのスープ	米、マヨネーズ パン粉、片栗粉 砂糖、油	豚ひき肉 木綿豆腐 ハム、卵	だいこん、きゅうり たまねぎ、もやし れんこん、しめじ にんじん、ねぎ えのきたけ	牛乳 あんまん (14日) お茶 りんごようかん (28日)
21 (金)	完全給食 大根ピラフ ハーブチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	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 にんじん、にんにく だいこん、しめじ コーン、ピーマン グリーンピース ブロッコリー みかん缶、黄桃缶	お茶 ゼリー
25 (火)	白飯 イタリア風ラザニア さつま芋サラダ コーンスープ	米、さつまいも マカロニ、油	合びき肉、豆乳 とろけるチーズ ハム	クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり しめじ、ピーマン なす、トマト パセリ	牛乳 クリスマス ケーキ
26 (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	もち米、さといも 砂糖	豚肉、きな粉	だいこん、バナナ はくさい しめじ にんじん ねぎ	牛乳 お菓子