

12月のよていこんだてひょう

日	曜日	こんだて名	こんだてざいりょう名				エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
			おもにエネルギーの もとになる食べもの	おもに体をつくる もとになる食べもの	おもに体のちょうしをととのえる もとになる食べもの	おもな ちょうみりょう	
2	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	ほうれんそう キャベツ にんじん	酒 塩 こしょう	665
		スコッチエッグ		スコッチエッグ	とうもろこし	ちゅうかスープのもと	24.2
		ベーコンとやさいのソテー	なたね油	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん しょうが	酒 塩 こしょう	21.6
		ちゅうかスープ	はるさめ なたね油	ぶた肉 かまぼこ	きくらげ チンゲンサイ	うすくちしょうゆ	298
3	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			636
		油あげとひき肉のつつみに		油あげとひき肉のつつみに	むしかんころ にんじん ごぼう	こいくちしょうゆ	22.3
		かんころにしめ	なたね油 さとう	天ぷら	さやいんげん つきこんにやく	酒 みりん	16.3
		みそしる		油あげ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ 小ねぎ	にぼし みそ	352
4	水	小がたミルクパン 牛乳	小がたミルクパン	牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう 小ねぎ	花かつおだしこんぶ	614
		ごもくうどん	ゆでうどん	とり肉 油あげ ちくわ カットわかめ		酒 うすくちしょうゆ	24.3
		えびフライ	あげ油	えびフライ		みりんこいくちしょうゆ	21.4
		さつまいものポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ(ハーフ)	ロースハム	きゅうり にんじん		327
5	木	そぼろごはん(とりそぼろ・いりたまご)	ごはん なたね油 さとう	とりひき肉 いりたまご	しょうが にんじん むきえだまめ	こいくちしょうゆ酒みりん	552
		牛乳		牛乳		こいくちしょうゆ酒みりん	25.0
		肉やさしいため	なたね油	ぶた肉	キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく	花かつおだしこんぶ	14.6
		とびうおのつみれじる	ふ	とびうおボール カットわかめ	だいこん にんじん 小ねぎ えのきたけ	酒塩うすくちしょうゆ	279
6	金	ごはん ふりかけ(かつおみりん) 牛乳	ごはん	牛乳		ふりかけ(かつおみりん)	591
		いわしのトマトに		いわしのトマトに	だいこん きゅうり りんご レモン汁	塩酢うすくちしょうゆ	19.5
		レモンあえ	さとう	カットわかめ	はくさい たまねぎ にんじん にんにく	コンソメ白ワイン塩	17.5
		ベーコンとはくさいのスープ		ベーコン	チンゲンサイ とうもろこし	こしょううすくちしょうゆ	352
9	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	だいこん たまねぎ にんじん しょうが	みそ 酒 みりん	676
		みそでんがく	なたね油 さとう	ぶた肉 ちくわ あつあげ	さやいんげん こんにやく	こいくちしょうゆ	24.4
		かぼちゃのコロッケ	あげ油	かぼちゃのコロッケ			19.0
		ゆでキャベツ いっしょくソース			キャベツ にんじん	いっしょくウスターソース	370
10	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			600
		たまごのちくさやき		たまごのちくさやき	ほうれんそう にんじん きゅうり もやし	酢 こいくちしょうゆ	22.4
		ごまずあえ	すりごま ごま油 さとう	かまぼこ	だいこん ごぼう にんじん 小ねぎ	だしこんぶ 酒	19.2
		けんちんじる	ごま油	とり肉 とうふ	つきこんにやく	みりんうすくちしょうゆ	347
11	水	こくとうパン(黒ざとう入りパン) 牛乳	こくとうパン(黒ざとう入りパン)	牛乳	はくさい たまねぎ にんじん にんにく	クリームシチューのもと	642
		ぶた肉とはくさいのクリームに	なたね油	ぶた肉 牛乳	マッシュルーム グリンピース	白ワイン塩こしょう	24.7
		かいそうサラダ	QPイタリアンドレッシング	ロースハム かいそうミックス	だいこん きゅうり にんじん		23.5
		みかん			みかん		378
12	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			671
		さばのみぞれに		さばのみぞれに	つきこんにやく ごぼう にんじん	こいくちしょうゆ	23.5
		こんにやくのきんぴら	ごま油 さとう	天ぷら	さやいんげん	酒 みりん	21.0
		みそしる	じゃがいも	あつあげ カットわかめ	たまねぎ 小ねぎ しめじ	にぼし みそ	354
13	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん なら 干しいたけ	赤みそこいくちしょうゆ	693
		マーボーどうふ	なたね油 さとう かたくりこ	ぶたひき肉 やきどうふ	しょうが にんにく	酒 みりん とうがらし	29.3
		むしシューマイ(2こ)		肉シューマイ		ちゅうかスープのもと	22.9
		ナムル	すりごま ごま油	かまぼこ	ほうれんそう にんじん もやし	うすくちしょうゆ	395
16	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		こいくちしょうゆ酒みりん	625
		とり肉のてりやき	さとう	とりむね肉	しょうが	塩 こしょう	25.7
		もやしいため	なたね油	ベーコン	もやし たまねぎ ピーマン にんじん	花かつおだしこんぶ	21.0
		わかめじる	ふ	カットわかめ とうふ	たまねぎ 小ねぎ えのきたけ	うすくちしょうゆ	275
17	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	れんこん にんじん むきえだまめ	酒	672
		さんまの塩やき		塩さんま	つきこんにやく	こいくちしょうゆ酒みりん	27.6
		ひじきのいために	なたね油 さとう	ちくわ ひじき だいず	ごぼう たまねぎ にんじん 小ねぎ	花かつおだしこんぶ	24.1
		さわにわん(ぶた肉とせん切りやさいのすましじる)	なたね油	ぶた肉 油あげ	干しいたけ	塩こしょううすくちしょうゆ	321
18	水	れいとうしょうくパン チョコクリーム	れいとうしょうくパン チョコクリーム	牛乳	にんにく	白ワイン塩こしょう	691
		牛乳 フライドチキン	こむぎこ かたくりこ 揚げ油	とりもも肉	きゅうり にんじん	スパイスミックス	28.7
		マカロニサラダ	マカロニ イタリアンドレッシング	ツナ缶	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	コンソメ白ワイン塩	29.8
		ミネストローネ	なたね油	ベーコン だいず	トマト缶 マッシュルーム コーン にんにく	こしょうこいくちしょうゆ	287
19	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	にんじん たまねぎ	酒 みりん	673
		とうふ入りたまごやき	なたね油	たまご ぶたひき肉 とうふ	ピーマン もやし	うすくちしょうゆ	27.3
		三色あえ	ごま油	かまぼこ	だいこん にんじん ごぼう 小ねぎ	うすくちしょうゆ	21.5
		さつまじる	さつまいも なたね油	とり肉 油あげ	つきこんにやく しょうが	だしこんぶ 酒 みそ	337
20	金	ごはん やきのり 牛乳	ごはん	やきのり 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが	こいくちしょうゆ 酒	668
		かぼちゃのそぼろに	なたね油 さとう	ぶたひき肉	むきえだまめ つきこんにやく	うすくちしょうゆみりん	25.1
		ししゃもの青のりフライ(1.2ねん1びき/3ねん~2びき)	あげ油	ししゃもの青のりフライ			17.4
		塩こんぶあえ		塩こんぶ	だいこん きゅうり	こいくちしょうゆ	383
23	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	ホールトマト缶 たまねぎ にんにく	トマトケチャップ赤ワイン	800
		ハンバーグのトマトソース ゆでやさい	オリーブ油 じゃがいも	スクールハンバーグ	グリンピース	塩 こしょう	27.8
		たまごスープ	かたくりこ	たまご	にんじん	コンソメ酒塩こしょう	25.7
		クリスマスデザート(米粉のチョコレートケーキ)	米粉のチョコレートケーキ		たまねぎ にんじん 小ねぎ えのきたけ	うすくちしょうゆ	457
24	火	麦ごはん 牛乳	麦ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	カレールー赤ワイン	714
		カレーライス	じゃがいも なたね油	ぶた肉	りんご	こいくちしょうゆ	216
		れんこんのごまドレッシングサラダ	ごまドレッシング	ツナ缶	れんこん だいこん きゅうり にんじん	ウスターソース	24.0
		りんご			りんご	塩	294

12/25(水)~1/7(火)冬休み・1/8(水)給食開始予定