

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	670
		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	25.0
		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	23.0
		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	295
3	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	ほうれんそう にんじん ごぼう	こいくちしょうゆ	623
		油あげとひき肉のつつみに		油あげとひき肉のつつみに	さやいんげん つきこんにやく	酒 みりん	21.9
		かんころにしめ	なたね油 さとう	天ぷら	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ 小ねぎ	にぼし みそ	16.2
		みそしる		油あげ	たまねぎ にんじん ごぼう 小ねぎ	花かつおだしこんぶ	347
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	酒 うすくちしょうゆ	618
		ごもくうどん	れいとううどん	とり肉 油あげ ちくわ カットわかめ	干しいたけ	みりんこいくちしょうゆ	25.1
		えびフライ	あげ油	えびフライ	きゅうり にんじん		21.2
		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			328
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	548
		牛乳		牛乳		こいくちしょうゆ酒みりん	24.7
		肉やさいいため	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	15.1
		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	276
6	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			595
		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	18.1
		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	350
9	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			643
		メンチカツ	あげ油	メンチカツ		酒 塩 こしょう	21.0
		もやし炒め	なたね油	ベーコン	もやし たまねぎ にんじん ピーマン	花かつおだしこんぶ	19.6
		わかめ汁	手まりふ	カットわかめ とうふ	たまねぎ 小ねぎ えのきたけ	酒塩うすくちしょうゆ	282
10	火	ごはん わかめふりかけ 牛乳	ごはん	牛乳		わかめふりかけ	601
		たまごのちぐさやき		たまごのちぐさやき	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	22.7
		ごまずあえ	すりごま ごま油	かまぼこ	だいこん ごぼう にんじん 小ねぎ	だしこんぶ 酒	19.6
		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	355
11	水	こくとうパン(黒ごとう入りパン) 牛乳	こくとうパン(黒ごとう入りパン)	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	624
		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	24.0
		かにかまぼことかいそうのサラダ	QPイタリアンドレッシング	かにかまぼこ かいそうミックス	だいこん きゅうり にんじん		22.1
		みかん			みかん		380
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 すりごま さとう	天ぷら	さやいんげん	酒 みりん	21.8
		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	367
13	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん たら 干しいたけ	トウバンジャンテンメンジャン	675
		マーボーとうふ	なたね油 さとう かたくりこ	ぶたひき肉 やきとうふ	しょうが にんにく	赤みそしょうゆ酒みりん	28.2
		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	22.2
		ナムル	すりごま ごま油	ロースハム	ほうれんそう にんじん もやし	うすくちしょうゆ	376
16	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん しょうが	こいくちしょうゆ	655
		とうふいりたまごやき	なたね油	たまご ぶたひき肉 とうふ	ピーマン もやし	酒 みりん	26.4
		三色あえ	ごま油	かまぼこ	だいこん ごぼう にんじん 小ねぎ	うすくちしょうゆ	20.7
		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	333
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	674
		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	27.8
		ひじきのいために	なたね油 さとう	とり肉 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	25.0
		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	314
18	水	れいとうしょうパン はちみつ&マーガリン	れいとうしょうパン はちみつ&マーガリン	牛乳	にんにく	白ワイン塩こしょう	700
		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	28.3
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ(ハーフ)	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	33.2
		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	もち麦ごはん 牛乳	もち麦ごはん	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	696
		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	21.5
		れんこんのごまドレッシングサラダ	ごまドレッシング すりごま	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	23.4
		りんご			りんご	塩	286
20	金	ごはん 牛乳	ごはん	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	655
		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	24.6
		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	375
23	月	パエリアふうまぜごはん 牛乳	ごはん なたね油	とり肉 むきえび かのこいか	たまねぎ 赤パプリカ グリンピース	白ワインパプリカパウダー	757
		ハンバーグのトマトソース ゆでやさい	さとう	牛乳 スクールハンバーグ	にんにく	カレーこ塩こしょう	29.5
		たまごスープ	かたくりこ	たまご	ブロッコリー にんじん きゅうり	こいくちしょうゆ	26.8
		セレクトクリスマスケーキ(11月アンケートで決定) (ストロベリー・チョコレート・米粉と豆乳から1つえらぶ)	クリスマスケーキ(ストロベリー・ チョコレート・米粉と豆乳)		とうもろこし たまねぎ にんじん 小ねぎ きくらげ	ケチャップマヒューソース コンソメうすくちしょうゆ	467

12/24(火)…給食はありません
(12/25(水)~1/7(火)冬休み・1/8(水)給食開始予定)