



# 12月の給食こんだて表



(Ⅱ地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	火	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		666 23.5
		ふゆやさいのシチュー アーモンドサラダ	こむぎこ あぶら バター なまクリーム じゃがいも アーモンド あぶら さとう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かつらぎ ブロッコリー かぶ マッシュルーム きゅうり とうもろこし にんじん	
2	水	チキンライス ぎゅうにゅう やさいスープ マダイのムニエル	こめ バター こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン マダイ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	671 25.5
		3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたじる チキンカツ ゆでキャベツ しそあじびじき	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう すきやき やさいのかりかりづけ		こめ はるさめ さとう あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ながさきわぎゅう とうふ	はくさい にんじん こんにゃく えのきたけ ふかねぎ きゅうり だいこん にんじん
		7	月	ごはん ぎゅうにゅう うまに なつとうみそ そくせきづけ	こめ じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あげかまぼこ なつとう ぶたにく みそ
8	火			こめこパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース フルーツヨーグルト	パン スパゲティ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト
		9	水	にんじんごはん ぎゅうにゅう はくさいじる プリのたつたあげ ゆかりあえ	こめ さとう あぶら でんぶん でんぶん あぶら さとう	ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく プリ
10	木			ごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい ぎょうざ ごまずあえ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく エビ イカ はんぺん ぎょうざ
		11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくめ きびなごごまフライ たかなそぼろ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あげかまぼこ だいず こんぶ きびなごごまフライ ぶたにく
14	月			チキンカレーライス ぎゅうにゅう はくさいとりんごのサラダ	こめ じゃがいも あぶら あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
		15	火	くらざとうパン ぎゅうにゅう ポテトスープ にこみハンバーグ むしやさい	パン じゃがいも さとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ
16	水			わかめごはん ぎゅうにゅう けんちんうどん いりことたまねぎのかきあげ しおもみきゅうり	こめ うどん さといも こむぎこ あぶら さつまいも ごま	わかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ にほし たまご
		17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう つみれじる かぼちゃのにくみそあんかけ あじつけのり	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう つみれ ぶたにく みそ あじつけのり
18	金			ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん からしあえ みかん	こめ じゃがいも さといも さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ほうてん みそ
		21	月	ごはん ぎゅうにゅう チャーシャンドウフ ちゅうかあえ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ
22	火			ハチミツパン ぎゅうにゅう ブラウンシチュー とりのからあげ ゆでブロッコリー セレクトデザート	パン じゃがいも でんぶん あぶら セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく
		23	水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう よせなべ れんこんきんぴら りんご	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう つくね あつあげ ぶたにく

※加工食品に含まれるアレルギーは、別配付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。

※都合により献立内容を変更することがあります。