



12月のこんだて表



(I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
			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	たんぱく質 g
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		614 22.5
		じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	こんにゃく たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ	
		たかなとツナのいためもの	ごま ごまあぶら さとう	ツナ	たかな	
4	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		623 26.5
		やさいわん	でんぷん	ちくわ	たけのこ ごぼう はくさい にんじん ふかねぎ	
		チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく たまご		
		ゆかりあえ			キャベツ にんじん あかしそ	
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		613 20.2
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	
		きゅうりとはるさめのすのもの	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん	
6	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		610 29.7
		キャベツとたまごのふわふわスープ	でんぷん	ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ	
		とりにくのパーベキューソース	でんぷん あぶら さとう	とりにく	えだまめ たまねぎ とうもろこし りんご しょうが レモン	
7	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		603 22.6
		ぬっぺ	さといも ふ さとう でんぷん	とりにく あつあげ	だいこん にんじん れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ	
		ししゃもフライ	あぶら	ししゃもフライ		
		はなはじき	さとう	みそ	ほうれんそう もやし	
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		689 27.5
		ジャーチャンどうふ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ふかねぎ しいたけ しょうが	
		やきぎょうざ		ぎょうざ		
		ちゅうかあえ	ごま ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		628 25.8
		ぶたじる	じゃがいも	あつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく はくさい ごぼう にんじん ふかねぎ	
		さかなのにつけ	さとう	サバ	しょうが	
		こまつなのいためもの	あぶら		こまつな キャベツ しめじ	
12	火	にんじんごはん	こめ さとう	ちりめんじゃこ あぶらあげ	にんじん	633 21.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		けんちんうどん	うどん さといも	とりにく とうふ	だいこん ごぼう ふかねぎ	
		たまねぎのかきあげ	さつまいも こむぎこ あぶら	たまご	たまねぎ にんじん	
13	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		611 22.8
		ふゆやさいのシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら バターなまクリーム	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー かぶ	
		アーモンドサラダ	アーモンド あぶら さとう		キャベツ きゅうり	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		627 24.8
		とりごぼうじる		とりにく とうふ	ごぼう はくさい しいたけ ふかねぎ	
		イカのかりんあげ	さとう でんぷん あぶら	イカ		
		ほしだいこんのあえもの	ごま さとう		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		644 25.7
		うまに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	
		なっとうみそ	ごま さとう あぶら	なっとう ぶたにく みそ	こねぎ しょうが	
		そくせきづけ			はくさい きゅうり にんじん	
18	月	チキンカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	646 21.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		キャベツとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ とうもろこし	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		614 26.0
		かきたまじる	でんぷん	とうふ たまご はんぺん	たまねぎ こねぎ	
		アジのスパイスーあげ	でんぷん こむぎこ あぶら	アジ	レモン	
		キャベツのひじきあえ		しそあじひじき	キャベツ きゅうり にんじん	
20	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		698 28.9
		パンプキンポタージュ		ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	
		とりにくのワインソース	でんぷん さとう	とりにく みそ		
		ゆでやさい			ブロッコリー にんじん	
		カップケーキ	こめこのカップケーキ			
21	木	ビビンバ(むぎ)	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ほうれんそう もやし	604 22.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	

※都合により献立を変更することがあります。

12月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、12月28日です。



給食準備の時は、衛生面に気を付けて、マスクを着用しましょう。