



# 12月のこんだて表



(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
			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	ゆかりごはん(げん) ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	あかしそ	626 20.6
		にこみちゃんぽん	ちゃんぽんめん あぶら	ぶたにく ムキエビ はんぺん あげかまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん ふかねぎ	
		はるまき	あぶら はるまき			
		きゅうりのちゅうかえ	ごまあぶら ごま		きゅうり にんじん	
4	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	こんにやく 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	
5	火	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	でんぶん	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	でんぶん 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	
6	水	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 いんげんこんにやく	
		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	
7	木	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 でんぶん	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	
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		603 22.5
		ぬっぺ	さといも ふ さとう でんぶん	とりにく あつあげ	だいこん にんじん れんこん ごぼうこんにやく 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	
11	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	でんぶん	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	
12	火	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	
13	水	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	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		646 25.6
		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 にんじんこんにやく 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	
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		626 24.9
		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 でんぶん あぶら	イカ		
		ほしだいのあえもの	ごま さとう		きりほしだいこん きゅうり にんじん	
18	月	ビビンバ	こめ 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	606 22.3
		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	
19	火	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	でんぶん 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			
20	水	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	でんぶん	とうふ たまご はんぺん	たまねぎ こねぎ	
		アジのスパイシーあげ	でんぶん 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	
21	木	チキンカレーライス(むぎ)	こめ むぎ 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	643 20.1
		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	

※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。