

# 12 月学校給食よていこんだて表

ひ 日 よび (曜日)	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅしよく 主食 ごはん・パン	こん 献 だて 立 めい 名	しよく 食 品 名					
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)	
2 (月)		むぎごはん	さばのいちみやき ふろふきだいこん はくさいのこんぶづけ	こめ おおむぎ さとう		さば あかみそ	ぎゅうにゅう こんぶ		だいこん はくさい
3 (火)		むぎごはん	カレーライス キャベツとアレッタのサラダ 	こめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アレッタ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ セロリー
4 (水)		げんりょう むぎごはん	みそにこみうどん シュガービーンズ	こめ おおむぎ うどん でんぶん さとう	しよくぶつゆ	とりにく あかみそ だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ もやし
5 (木)		わかめごはん (むぎごはん)	ひとくちおでん いそかあえ	こめ おおむぎ さといも さとう		がんもどき あげボール うずらたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	こんにやく だいこん もやし
6 (金)		ロールパン	セルフツナサンド ローストポテト チンゲンサイのスープ	ロールパン じゃがいも	マヨネーズふうドレツ シング しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく
9 (月)		むぎごはん	ハンバーグ そえキャベツ みそしる	こめ おおむぎ さとう		ぶたにく ぎゅうにく おから あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし
10 (火)		むぎごはん	さわらのあかじそふうみあげ ひじきのいりに キャベツとごまつなのおかかあえ	こめ おおむぎ ごむぎこ ごめこ さとう	しよくぶつゆ	さわら とりにく あぶらあげ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう ひじき	しそ にんじん ごまつな	ごぼう ほししいたけ こんにやく キャベツ
11 (水)		こめこいりパン	とうにゅうクリームシチュー れんこんサラダ みかん	こめこいりパン じゃがいも ごめこ さとう	しよくぶつゆ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ コーン キャベツ セロリー れんこん みかん
12 (木)		むぎごはん	いかのあげに ほうれんそうとはくさいのあえもの のっぺいじる	こめ おおむぎ ごめこ でんぶん	しよくぶつゆ	いか とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい だいこん こんにやく
13 (金)		こめこいりパン	さわらのパンこやき ミネストローネ てづくりりんごジャム	こめこいりパン パンこ	オリーブゆ しよくぶつゆ	さわら ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマトに	にんにく たまねぎ キャベツ りんご
16 (月)		とりめし (むぎごはん)	やきししゃも しろみそしる	こめ おおむぎ さとう		とりにく しろみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん もやし たまねぎ
17 (火)		むぎごはん	あつあげのすぶたふう ブロッコリーのちゅうかあえ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ほししいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが
18 (水)		こくとうパン	てりやきチキン かぶのポトフ コールスロー	こくとうパン ごめこ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かぶ キャベツ
19 (木)		あおじそごはん (むぎごはん)	ぶりのゆうあんやき とうじかぼちゃ けんちんじる 	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	ぶり とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	ゆず こんにやく ごぼう だいこん

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。