



12月 こんたてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
1 (金)	ぶたにらパスタ	ぶた肉	たまねぎ にら にんじん しいたけ にんにく	スパゲッティ バター
	とうふナゲット (2こ)	とうふ すりみ 豆乳	たまねぎ	油 さとう 小麦粉
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト	
	ハッピーチーズ(中高のみ)	チーズ		
4 (月)	あげパン			コッペパン 油 さとう
	いんげんまめのスープ	いんげん豆 白花豆 とり肉	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも
	だいこんとツナのサラダ	ツナ	だいこん にんじん きゅうり	ごま さとう 油
	オレンジ		オレンジ	
5 (火)	おやこどん	脱脂粉乳 とり肉 鶏卵 あぶらあげ	たけのこ しいたけ たまねぎ	ごめ さとう
	もずくじる	もずく とうふ	ねぎ	
	こまつなのしらすあえ	しらす のり	こまつな もやし にんじん	さとう ごま
6 (水)	ごはん	脱脂粉乳		ごめ
	キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん はくさい はくさいキムチ ねぎ にら しょうが にんにく	はるさめ
	ほたてけがにシューマイ	ほたて ぶた肉 かに	たまねぎ	でんぶん さとう 小麦粉 ごま油
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし 切干大根 にんにく	さとう ごま油 ごま
7 (木)	ごはん	脱脂粉乳		ごめ
	たらなべ	たら ぶた肉 みそ	はくさい ねぎ にんじん にら だいこん しょうが	
	おろしハンバーグ	とり肉	だいこん たまねぎ	さとう パン粉
	にんじんのピリからいため	ツナ	にんじん たけのこ	油
8 (金)	カレーうどん	とり肉 あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ ねぎ	うどん でんぶん さとう
	だいがくいも			さつまいも さとう 水あめ ごま 油
	レモンゼリー		レモン果汁	さとう 水あめ
11 (月)	コッペパン			コッペパン
	あおだいずポタージュ	青大豆 牛乳 チーズ とり肉 ほたて 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ コーン	じゃがいも バター 小麦粉
	チリコンカン	ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト にんにく	さとう 油
	りんご		りんご	
12 (火)	ごはん	脱脂粉乳		ごめ
	にこみおでん	あつあげ ちくわ 昆布 うずら卵 みそ	だいこん にんじん しょうが	板こんにゃく さとう
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう
	なめたけあえ	のり	ほうれんそう にんじん はくさい なめたけ	
13 (水)	ごはん	脱脂粉乳		ごめ
	マーボーポテト	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	じゃがいも ごま油 さとう でんぶん
	キャベツのちゅうかサラダ	ツナ ひじき	キャベツ コーン	さとう ごま油 ごま
	みかん		みかん	

12月 こんたてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
14 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	しめじのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ぶなしめじ ねぎ こまつな	
	そばろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉 大豆		さとう
	れんこんのきんぴら	ぶた肉	れんこん にんじん	しらたき 油 さとう ごま ごま油
15 (金)	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	ほうれんそう こまつな たまねぎ トマト にんにく	スパゲッティ 油 オリーブ油 生クリーム
	キャベツのゆずこしょうあえ	ツナ	キャベツ きゅうり	オリーブ油
	なしゼリー		なし果汁	さとう
18 (月)	コッペパン			コッペパン
	カレースープ	ぶた肉	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな ぶなしめじ	おおむぎ 油 でんぷん さとう
	トマトオムレツ	鶏卵	トマト たまねぎ	
	ジャーマンポテト	ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ	じゃがいも 油
19 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ふのりのみそしる	ふのり とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ	じゃがいも
	とんかつ	ぶた肉		油 パン粉
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	はくさい にんじん	さとう
20 (水)	あさりのスパゲッティ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ にんにく パセリ	スパゲッティ オリーブ油
	ポテトとまめのサラダ	大豆 ツナ いんげん豆	コーン	じゃがいも ごま さとう 油
	ヨーグルト	ヨーグルト		
21 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	かぼちゃだんごじる	とり肉	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ みつば	じゃがいも でんぷん
	かつおフライ	かつお		油 パン粉 小麦粉
	ゆずポンずあえ		キャベツ こまつな にんじん ゆず果汁	さとう ごま油
22 (金)	ホワイトカレー	とり肉 牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご	こめ バター じゃがいも オリーブ油 小麦粉 ココナッツミルク
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー コーン	さとう 油
	ショコラケーキ	豆乳		さとう 米粉 油
25 (月)	コッペパン			コッペパン
	おおむぎのスープ	大豆 鶏卵	たまねぎ にんじん しょうが パセリ	おおむぎ じゃがいも 油
	マカロニグラタン	ぶた肉 チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ トマト	マカロニ 小麦粉 油 さとう
	バナナ		バナナ	