



12月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
3月	ご飯			米	
	なめたけ			三温糖	えのきたけ
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	鮭・味噌	砂糖	しめじ・キャベツ・玉葱・えのきたけ・ピーマン・人参
	芋だんご汁		鶏肉	じゃがいも・でんぷん・小麦粉	ごぼう・人参・大根・ねぎ
4火	手作りナン		豆腐	強力粉・砂糖・油	
	キーマカレー		豚肉・レンズ豆	バター・小麦粉・油	にんにく・玉葱・セロリー・人参・トマト・りんご・生姜
	バリバリチーズサラダ	○	チーズ	砂糖・オリーブ油	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
	果物(りんご)				りんご
5水	あんかけチャーハン		焼き豚・なると・卵	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油	人参・ねぎ・グリーンピース・筍
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	○	豚肉・味噌・生揚げ	砂糖・でんぷん・油	にんにく・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ
	揚げワンタン		豚肉	ワンタンの皮・ごま油・でんぷん・油	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
6木	ゆず胡椒のスープごはん		鶏肉・卵	米・でんぷん	水菜・人参・ねぎ・葉ねぎ・ゆず
	変わりイカメンチ	○	鶏肉・いか・するめ・えび・チーズ・大豆	でんぷん・小麦粉・ごま油	キャベツ・人参・玉葱・生姜
	里芋のごまみそあえ		味噌	じゃがいも・でんぷん・油・里芋・ごま・砂糖	ブロッコリー・人参
7金	キャベツとチキンの塩麹スパゲティ		鶏肉・味噌	スパゲッティ・オリーブ油	にんにく・玉葱・人参・エリンギ・キャベツ
	ポテトチャウダー	○	ベーコン・ひよこ豆	じゃがいも	玉葱・人参・セロリー・キャベツ・パセリ
	なめらかプリン		卵・牛乳・生クリーム	砂糖	
10月	中華風炊き込みご飯		豚肉	米・油・ごま油	筍・人参・ねぎ・小松菜
	ポテトのかにかま風味揚げ	○	かに風味かまぼこ・卵	じゃがいも・でんぷん・油	人参・パセリ
	ナムル			砂糖・ごま油・ごま	人参・ほうれんそう・もやし
	わかめと豆腐のスープ		わかめ・豆腐	ごま油	ねぎ・筍・白菜・えのきたけ
11火	ココアパン			ココアパン	
	豆腐のクリーミーグラタン	○	豚肉・大豆・豆腐・チーズ	油	にんにく・玉葱・人参
	白菜としめじのスープ		ベーコン	油	もやし・白菜・人参・しめじ・ねぎ
	果物(オレンジ)				オレンジ
12水	大根めし		豚肉・油揚げ	米・油・ごま	大根
	小魚の梅だれ	○	めひかり	でんぷん・油・砂糖	梅・生姜
	野菜のおひたし				人参・キャベツ・もやし・ほうれんそう
	いかと里芋の煮物		いか	里芋・こんにゃく・砂糖	人参・大根・グリーンピース
13木	トマト担々麺		豚肉	中華めん・油・ごま油・砂糖・ごま	筍・もやし・ニラ・生姜・にんにく・ねぎ・トマト
	いかのねぎ塩焼き	○	いか	砂糖・ごま・ごま油	生姜・にんにく・ねぎ
	大根サラダ			油	大根・キャベツ・人参・きゅうり・りんご・玉葱
	黒糖きなこドーナツ		豆腐・きな粉	小麦粉・黒砂糖・油・グラニュー糖	
14金	メキシカンライス		ウィンナー	米・油	玉葱・人参・しめじ・コーン・ピーマン
	魚のバジルソース焼き	○	目鯛・チーズ	マヨネーズ・パン粉	
	フレンチサラダ			油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・コーン・玉葱
	白いんげんのポターージュ			じゃがいも・バター・油	玉葱・パセリ
17月	五平餅		味噌	米・もち米・砂糖・ごま	
	大蔵のごっつお	○	豆腐・油揚げ・昆布	里芋・こんにゃく	ごぼう・大根・人参
	細寒天と野菜の甘酢		細寒天	砂糖・ごま油	キャベツ・白菜・ほうれんそう・人参
	果物(みかん)				みかん
18火	もち入りきつねうどん		油揚げ・豚肉	もち・砂糖・うどん	人参・ほうれんそう・ねぎ
	れんこんと大豆のつくね	○	大豆・豚肉・鶏肉・豆腐	砂糖・でんぷん	れんこん・生姜・葉ねぎ
	野菜のごま酢かけ			砂糖・ごま	キャベツ・人参・大根・ほうれんそう
19水	ビビンバ		豚肉・卵	米・油・ごま油・砂糖・ごま	にんにく・ぜんまい・もやし・人参・ほうれんそう・ねぎ
	豆腐とえびの中華炒め	○	豆腐・豚肉・えび	でんぷん・油	生姜・筍・白菜・人参・チンゲン菜
	じゃが豚キムチ		豚肉	糸こんにゃく・じゃがいも・砂糖・油	玉葱・キムチ・ニラ・人参
20木	ご飯			米	
	鯖のゆずみそ焼き	○	鯖・味噌	砂糖・でんぷん	ゆず
	小松菜としめじの和風サラダ		わかめ	砂糖・ごま	キャベツ・人参・しめじ・小松菜
	かぼちゃずいとん		豆乳・鶏肉・油揚げ	小麦粉・油・こんにゃく	かぼちゃ・大根・人参・ごぼう・白菜



リザーブ給食



みんな同じメニュー						
21金	ハイジパン		豚肉	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	にんにく・生姜・ねぎ	
	冬野菜のマリネ			オリーブ油・砂糖	キャベツ・かぶ・人参・ブロッコリー・にんにく・玉葱	
	にんにくのスープ			ベーコン	にんにく・玉葱・ブロッコリー・カリフラワー 人参・マッシュルーム・パセリ	
	クリスマスケーキ			豆乳・生クリーム	小麦粉・砂糖・油・バター・チョコレート	
	<選ぶ主菜>					
	とんカラリン			豚肉		
	クリスマスチキン			鶏肉	小麦粉・コーンフレーク・油	にんにく・生姜・玉葱
	<選ぶ飲み物>					
	乳酸菌飲料(ストロベリー)			乳酸菌飲料		
	乳酸菌飲料(白ぶどう)			乳酸菌飲料		
オレンジジュース					オレンジジュース	

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、キャベツ・里芋・ねぎ・カリフラワー、じゃがいもです。