

12月給食こんだて表



日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	飲み物 の (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ちにく 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 体温や力になる)	みどいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 塩分	きゅうしよく 給食のない がっこう ぐくねん 学校・学年
1 日 (月)		キムたくごはん	牛乳 (赤)	ぶたにく	こめ ごまあぶら	ねぎ キムチ たくあんづけ	651 kcal	
		じゃがブロサラダ		ハム	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー とうもろこし	2.4 g	
		おでん		こんぶ あつあげ ちくわ うずらのたまご	こんにゃく さとう	だいこん	797 kcal	
		りんご			りんご	2.9 g		
2 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		654 kcal	
		さばの竜田揚げ・ごまケチャソース		さば	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	1.9 g	
		コーンおひたし		かつおぶし		もやし キャベツ にんじん とうもろこし	792 kcal	
		かぶのみそ汁		あぶらあげ みそ	かぶ こまつな えのき	2.2 g		
3 日 (水)		◆◆◆今日はみかんの日◆◆◆ 「いいみっか(3日)ん」の語呂合わせから制定されました。						
		プルコギ丼	牛乳 (赤)	ぎゅうにく	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん にら しめじ にんにく しょうが	667 kcal	
		ナムル			さとう ごまあぶら	こまつな だいずもやし にんじん	1.7 g	
		スーミータン		とうふ たまご	じゃがいも かたくりこ	とうもろこし パセリ	853 kcal	
		みかん			みかん	2.5 g		
4 日 (木)		こめこ 米粉パン・チョコクリーム	牛乳 (赤)		こめこパン チョコクリーム		686 kcal	
		ミートグラタン		ぶたにく チーズ	じゃがいも あぶら こめこ	たまねぎ トマト	2.9 g	
		オレンジサラダ			あぶら さとう	キャベツ にんじん あまなつ	865 kcal	
		コーンポタージュ		ベーコン とうにゅう	シチュールウ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	3.9 g	
5 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		627 kcal	
		ししゃもフリッター		ししゃも あおさ	あぶら はくりきこ かたくりこ こめこ		2.1 g	
		のりナッツ和え		のり	アーモンド	キャベツ きゅうり もやし	801 kcal	
		油揚げとわかめのみそ汁		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん えのき	2.7 g		

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ちにくになる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちからになる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 塩分	給食のない きゅうしよく がっこう がくねん 学校・学年	
8 日 (月)		三色丼 さんしょくどん	牛乳 (赤)	ぶたにく とりにく だいずミート たまご	こめ さとう あぶら	しょうが えだまめ	632 kcal		
		しお こんぶ あ 塩昆布和え		しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	2.2 g		
		みそさつま汁 みそさつまじゅう		とりにく さつまあげ みそ	さつまいも	だいこん ねぎ	773 kcal		
						2.6 g			
9 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		658 kcal		
		たらと高野豆腐の揚げ煮 たら こうやとうふ あ に		たら こうやとうふ	かたくりこ はくりきこ あぶら さとう	えだまめ とうもろこし	2.1 g		
		いそ か 磯香あえ		のり		にんじん もやし こまつな	813 kcal		
		うちまめ しょう 打豆のみそ汁		うちまめ とうふ みそ		はくさい にんじん	2.6 g		
10 日 (水)		てりやき 照焼チキン	みかん ジュース (緑)		こめこパン		560 kcal		
		バーガー		とりにく	かたくりこ		3.0 g		
		コールスローサラダ			ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ にんじん とうもろこし レモンじる	729 kcal		
		クラムチャウダー		あさり いんげんまめ とうにゅう	じゃがいも あぶら こめこ	にんじん たまねぎ パセリ	3.8 g		
11 日 (木)		◆◆◆今日は胃腸の日◆◆◆ 今日の日付を「胃にいい」と読む語呂合わせから制定されました。							
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		610 kcal		
		あつあ 厚揚げのみそ炒め		ぶたにく あつあげ みそ	ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ しょうが	2.2 g		
		こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ とうもろこし こんにゃく	751 kcal		
むらくも汁 むらくもじゅう	たまご とうふ	かたくりこ		にんじん さやえんどう しいたけ	2.8 g				





※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。



日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ちやくにくになる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 塩分	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年
◆◆◆今日は漢字の日◆◆◆ 毎年この日には京都・清水寺で「今年の漢字」が発表されます。自分の「今年の漢字」も考えてみましょう！								
12 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		651 kcal	
		さけ こがね や 鮭の黄金焼き		さけ	ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし パセリ	1.8 g	
		ごまあえ			ごま ごま さとう	もやし にんじん こまつな	797 kcal	
		たんたん しる 担々みそ汁		とうふ ぶたにく みそ	ごまあぶら ごま	だいずもやし にら えのき にんにく	2.1 g	
15 日 (月)		セルフたれかつ丼	牛乳 (赤)	ぶたにく	こめ あぶら はくりきこ パンこ		610 kcal	
		たくあん和え			ごま	キャベツ きゅうり たくあんづけ	2.9 g	
		だいこん しる 大根とふのみそ汁		あぶらあげ みそ	ふ	だいこん にんじんねぎ	771 kcal	
							3.7 g	
16 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		646 kcal	
		てつく こもく たまごや 手作り五目卵焼き		とりにく たまご	あぶら さとう	たけのこ しいたけ えだまめ	2.1 g	
		きりざい		なっとう	ごま	にんじん こまつな たくあんづけ	794 kcal	
		とんじる 豚汁		ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも	にんじんねぎ ごぼう	2.4 g	
17 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		642 kcal	
		たらのアーモンドフライ		たら	はくりきこ パンこ アーモンド あぶら		2.2 g	
		ハムサラダ		ハム	ドレッシング	キャベツ とうもろこし ブロッコリー	783 kcal	
		とうふ 豆腐のスープ		とうふ		はくさい にんじん えのき	2.6 g	
18 日 (木)		ウィンナーカレーライス	牛乳 (赤)	ウィンナー	こめ じゃがいも あぶら カレールー	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご	722 kcal 2.8 g	
		ふくじん あ 福神和え			ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ	889 kcal	
		フルーツジュレ			アセロラジュレ	りんご もも ようなし	3.5 g	

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ちにく 血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年
							塩分 えんぶん	
19 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		662 kcal	
		チーズタッカルビ		とりにく チーズ	さつまいも ごまあぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんにく	2.3 g	
		海藻サラダ かいそう		わかめ くきわかめ こんぶ ふのり	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり とうもろこし	819 kcal	
		ごまみそワントンスープ		とうふ みそ	ワンタン ごま ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ メンマ にんにく	2.6 g	
22 日 (月)		●○●冬至 ^{とうじ} こんだて●○● 『ん』が2つつく ^た 食べ物 ^{もの} を食べると ^た 運氣 ^{うんき} アップ!寒天 ^{かんてん} 、南京 ^{なんきん} (かぼちゃ)…さて何個 ^{なんこ} あるでしょう?						
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		697 kcal	
		ぶりカツ		ぶり	はくりきこ パンこ あぶら		1.9 g	
		寒天&れんこんサラダ かんてん		かんてん		れんこん もやし にんじん	850 kcal	
		かぼちゃのみそ汁 ^{しる}		あぶらあげ みそ		かぼちゃ ねぎ さやいんげん	2.2 g	
23 日 (火)		★★★クリスマスこんだて★★★ もみの木 ^き に見 ^{みた} 立てたブロッコリーサラダとポトフ ^{はい} に入 ^{ゆき} っている雪 ^{がた} だるま型 ^{ちゅうもく} のかまぼこに注目!						
		コーンピラフ	牛乳 (赤)		こめ	とうもろこし グリーンピース たまねぎ にんにく パプリカ	672 kcal	全小学校 給食最終日
		ツリーハンバーグ・デミソース		とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ トマト にんにく しょうが	2.3 g	
		もみの木 ^き サラダ			ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー パプリカ	824 kcal	
		雪 ^{ゆき} だるまのポトフ		かまぼこ	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	3.1 g	
クリスマスのいちごモンブラン	とうにゅう しろあん	こめこ さとう		いちご				
24 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		573 kcal	幼稚園 中学校 給食最終日
		鶏肉 ^{とりにく} のコーンフ레이크 ^や 焼き		とりにく チーズ	ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 パンこ		1.5 g	
		ごまドレサラダ		とりにく	ドレッシング	もやし キャベツ とうもろこし	895 kcal	
		コンソメスープ		ウインナー		キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	2.6 g	
		お菓子 ^{かし} な目玉 ^{めだま} 焼き ^や		かんてん ぎゅうにゅう	さとう	もも		

