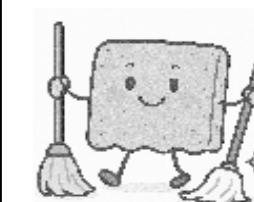


# 12月給食こんだて表



ひ 日 (曜)	しゃしん 写真	こんだてめい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 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 えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 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	
		じゃがプロサラダ		ハム	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	プロッコリー とうもろこし	2.4 g	
		おでん		こんぶ あつあげ ちくわ うすらのたまご	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。	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	
		ブルコギ丼			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	
		ナムル		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	
		スミータン				みかん	2.5 g	
		みかん						
4 日 (木)		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	
		あぶらあ 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	

ひ 日 (曜)	しやしん 写真	こんだてめい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぱん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				牛 乳 (赤)	牛 乳 (赤)	みかん ジュース (緑)		
8 日 (月)		さんしょくどん 三色丼	牛 乳 (赤)	ひたにく とりにく だいすミート たまご	こめ さとう あぶら ごまあぶら	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	632 kcal 2.2 g	
		しおこんぶ あ 塩昆布和え		しおこんぶ	ごまあぶら	だいこん ねぎ	773 kcal 2.6 g	
		みそさつま汁 じる		とりにく さつまあげ みそ	さつまいも			
9 日 (火)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		658 kcal 2.1 g	
		こうや どうふ たらと高野豆腐の揚げ煮		たら こうやどうふ	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	813 kcal 2.6 g	
		いそか 磯香あえ		のり		にんじん もやし こまつな		
		うちまめ 打豆のみそ汁 じる		うちまめ とうふ みそ		はくさい にんじん		
10 日 (水)		てりやき 照焼チキン	み か ん ジ ュ ー ス (緑)	こめこ 米粉パン	こめこパン		560 kcal 3.0 g	
		バーガー		とりにく	かたくりこ		729 kcal 3.8 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		
		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		
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。	牛 乳 (赤)		こめ		610 kcal 2.2 g	
		ごはん		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	751 kcal 2.8 g	
		あつあ 厚揚げのみそ炒め いた		わかめ		キャベツ とうもろこし こんにゃく		
		こんにゃくサラダ		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		
		むらくも汁 じる						





※ 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。

ひ 白 (曜)	しゃしん 写真	こんだてめい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	きいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぱん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
12 日 (金)		◆◇◆今日は漢字の日◆◇◆ 每年この日には京都・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!						
15 日 (月)	セルフたれかつ丼 たくあん和え 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 (赤)	ごはん さけ ごま和え とうふみそ汁	牛乳 (赤)	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごま さとう ごまあぶら ごま	とうもろこし パセリ もやし にんじん こまつな だいずもやし にら えのき にんにく	651 kcal 1.8 g 797 kcal 2.1 g	食
16 日 (火)	ごはん 手作り五目卵焼き きりざい 豚汁	牛乳 (赤)	牛乳 (赤)	ぶたにく ごま あぶらあげ みそ	こめ あぶら はくりきこ パンこ キャベツ きゅうり たくあんづけ ふ だいこん にんじん ねぎ	610 kcal 2.9 g 771 kcal 3.7 g		
17 日 (水)	ごはん たらのアーモンドフライ ハムサラダ 豆腐のスープ	牛乳 (赤)	牛乳 (赤)	とりにく たまご なっとう ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	たけのこ しいたけ えだまめ にんじん こまつな たくあんづけ にんじん ねぎ ごぼう	646 kcal 2.1 g 794 kcal 2.4 g	
18 日 (木)	ワインナーカレーライス 福神和え フルーツジュレ	牛乳 (赤)	牛乳 (赤)	たら ハム とうふ	こめ はくりきこ パンこ アーモンド あぶら ドレッシング	キャベツ とうもろこし ブロッコリー はくさい にんじん えのき	642 kcal 2.2 g 783 kcal 2.6 g	
							722 kcal 2.8 g 889 kcal 3.5 g	

ひ 日 (曜)	しゃしん 写真	こんだてめい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぱん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
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	
		かいそう 海藻サラダ		わかめ くきわかめ こんぶ 心のり	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり とうもろこし	819 kcal	
		ごまみそワンタンスープ		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)		●○●冬至こんだて●○● 『ん』が2つつく食べ物を食べると運気アップ! 寒天、南京(かぼちゃ)…さて何個あるでしょう?	牛乳 (赤)	こめ			なんこ	
		ごはん		こめ			697 kcal	
		ぶりカツ		ぶり	はくりきこ パンこ あぶら		1.9 g	
		かんてん 寒天&れんこんサラダ		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		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★★★ もみの木に見立てたブロッコリーサラダとポトフに入っている雪だるま型のかまぼこに注目!	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	はい ゆき がた ちゅうもく	672 kcal	全小学校 給食最終日
		コーンピラフ		さとう	たまねぎ トマト にんにく しょうが		2.3 g	
		ツリーハンバーグ・デミソース		ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー パプリカ		824 kcal	
		もみの木サラダ		じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ		3.1 g	
		ゆき 雪だるまのポトフ		こめこ さとう	いちご			
24 日 (水)		クリスマスのいちごモンブラン	牛乳 (赤)	こめ			573 kcal	幼稚園 中学校 給食最終日
		ごはん		ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パンこ			1.5 g	
		とりにく 鶏肉のコーンフレーク焼き		ドレッシング	もやし キャベツ とうもろこし		895 kcal	
		ごまドレサラダ		ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ		2.6 g	
		コンソメスープ		かんてん ぎゅうにゅう	さとう	もも		
		お菓子な目玉焼き						

