



がつ ふん  
12月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よいでですので、かわることがあります。【12/1(月)~12/23(火) 17日間】



大阪市立清水丘小学校

日 (曜)	こんだて	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだ 体をつくるもとになる	緑 からだ 体の調子を整えるもとになる
1 月	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆、かぶのゆず風味	ごはん 砂糖 あぶら ごま	けいにく たいす けいめんじやこ	たまねぎ ごぼう にんじん さんどまめ かぶ ゆず
2 火	さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ、りんご	ごくとうパン 砂糖 あぶら オリーブあぶら おしむぎ	さけ にくだんご	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう りんご
3 水	卵のちきゅう焼き まる天と野菜の煮もの、のりのつくだ煮	ごはん 砂糖 あぶら じゃがいも	たまご とうふ まるてん のり	コーン みつば だいこん たまねぎ にんじん さんどまめ しいたけ
4 木	さばのおろしじょうゆかけ 五目汁、こまつなの煮びたし	ごはん 砂糖 さとう	さば とうふ うすあげ わかめ けいにく	だいこんおろし キャベツ たけのこ にんじん こまつな
5 金	和風焼きそば(かつおぶし) もやしのしょうがづけ、みかん	ミニコッペパン 砂糖 あぶら さとう	ぶたにく かつおぶし	キャベツ ピーマン にんじん もやし みかん
6 月	いわしのしょうが煮 みそ汁、高野どうふの煮もの	ごはん 砂糖 じゃがいも	いわし こんぶ みそ こうやどうふ	しょうが はくさい だいこん にんじん あおねぎ グリンピース
7 火	豚肉と野菜のソテー スープ、スイートポテト	コッペパン バター 砂糖 あぶら スイートポテト	ぶたにく けいにく	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん バセリ マッシュルーム
8 水	冬野菜のカレーライス ブロッccoliとコーンのサラダ、和なし(カット缶)	ごはん 砂糖 さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく コーン わなし(かんづめ)
9 木	豚肉のしょうが焼き、さつまいものみそ汁 きくなとはくさいのごまあえ	ごはん 砂糖 あぶら さつまいも ごま	ぶたにく けいにく みそ にほし	たまねぎ しょうが にんじん もやし あおねぎ はくさい きくな
10 金	焼きシューまい、中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの	おさつパン あぶら	にくシューまい けいにく ツナ(かんづめ)	はくさい たまねぎ にんじん にら えのきたけ チンゲンサイ コーン
11 月	カツ丼 きゅうりの赤じそあえ、ソフト黒豆	ごはん 砂糖 あぶら さとう	ひとつちトンカツ たまご ソフトくろまめ	たまねぎ にんじん あおねぎ きゅうり
12 火	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮、みかん	ごくとうパン こめ あぶら パンこ(ごめこ) じゃがいも	ベーコン けいにく	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん コーン みかん
13 水	鶏肉の甘辛焼き、田辺だいこん葉のみそ汁 田辺だいこんの煮もの	ごはん 砂糖 あぶら でんぶん	うすあげ みそ ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん だいこんば しめじ たなべだいこん
14 木	きびなごてんぶら、豚肉とあつあげの煮もの 焼きかぼちゃの甘みつかけ	ごはん 砂糖 あぶら さとう	きびなご てんぶら ぶたにく あつあげ	ゆず(かじゅう) だいこん にんじん れんこん さんどまめ かぼちゃ
15 金	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ、チンゲンサイともやしの中華あえ	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく けいにく とうふ	ピーマン にんにく たまねぎ もやし チンゲンサイ
16 月	ケチャップライス スープ、れんこんフライ	ごはん あぶら	ウインナー ベーコン けいにく	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン しめじ れんこんフライ
17 火	カレーうどん はくさいのおひたし、いもけんぴフィッシュ	ごくとうパン うどん あぶら さとう	ぎゅうにく うすあげ こんぶ・けずりぶし いもけんぴ フィッシュ	たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい