12月分のきゅうしょくこんだてひょう（12月1日～23日）

牛乳は、からだをつくるあかのなかまです。毎回でます。

日・よう	パン・ごはん・き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう き（エネルギーになる）	あか（からだをつくる）	みどり（からだのちょうしをととのえる）
1・月	こくとうパン	・ぶたにくとやさいのソテー ・スープ ・スイートポテト	サラダあぶら、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、パセリ、マッシュルーム
2・火	ごはん	・たまごのちぐさやき ・まるてんとやさいのにもの ・のりのつくだに	さとう、サラダあぶら、じゃがいも	けいらん、ささみ、とうふ、けずりぶし、さざみのり、まるてん	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
3・水	コッペパン、いちごジャム	・さけのマリネ ・にくだんごとおしむぎのスープ ・りんご ・いちごジャム	てんぷら、あぶら、オリーブあぶら、さとう、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
4・木	ごはん	・ぶたにくのしょうがやき ・さつまいものみそしる ・きくなとはくさいのごまあえ	さとう、サラダあぶら、さつまいも、いりごま	ぶたにく、けいにく、あわみそ、しろみそ、にぼし	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
5・金	ごはん	・けいにくとやさいのにもの ・じゃこまめ ・かぶのゆずふうみ	じゃがいも、さとう、てんぷら、あぶら、いりごま	けいにく、けずりぶし、だいず、ちりめんじゃこ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、さんどまめ、かぶ、ゆずかじゅう
8・月	おさつパン	・やきシューマイ ・ちゅうかスープ ・ツナとチンゲンサイのいためもの	サラダあぶら	にくシューマイ、けいにく、ツナ	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
9・火	ごはん	・ふゆやさいのカレーライス ・ブロッコリーとコーンのサラダ ・わなし（かんづめ）	サラダあぶら、さとう	ぎゅうにく	たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、グリンピース、しょうが、にんにく、ブロッコリー、コーン、わなし（かん）
10・水	ミニコッペパン	・わふうやきそば（かつおぶし） ・もやしのしょうがづけ ・みかん	ちゅうかめん、サラダあぶら、さとう	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、しょうが、みかん
11・木	ごはん	・いわしのしょうがに ・みそしる ・こうやどうふのにもの	さとう、じゃがいも	しいわし、きりこんぶ、けいにく、あわみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし、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

日・よう	パン・ごはん・き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう き（エネルギーになる）	あか（からだをつくる）	みどり（からだのちょうしをととのえる）
12・金	ごはん	・カツどん（カツ） ・きゅうりのあかじそあえ ・ソフトくろまめ	あぶら、さとう	ひとくちトンカツ、けいらん、けずりぶし、ソフトくろまめ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、きゅうり
15・月	コッペパン、バター	・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 ・バター	うどん、サラダあぶら、さとう	ぎゅうにく、うすあげ、だしこんぶ、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
16・火	ごはん	・さばのおろしじょうゆかけ ・ごもくじる ・こまつなのにびたし	さとう	さば、とうふ、だしこんぶ、うすあげ、わかめ、けずりぶし、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
17・水	こくとうパン	・ぶたにくのオイスターソースやき ・ちゅうかスープ ・チンゲンサイともやしのちゅうかあえ	サラダあぶら、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、けいにく、とうふ	ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ
18・木	ごはん	・ケチャップライス ・スープ ・れんこんフライ	サラダあぶら、あぶら	ウインナー、ベーコン、けいにく	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、むき えだまめ、コーン、しめじ、れんこんフライ
19・金	ごはん	・きびなごてんぷら ・ぶたにくとあつあげのにもの ・やきかぼちゃのあまみつかけ	あぶら、さとう	きびなごてんぷら、ぶたにく、あつあげ、けずりぶし	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
22・月	こくとうパン	・きのこのドリア ・けいにくとやさいのスープに ・みかん	せいりはくまい、サラダあぶら、パンこ（こめこ）、じゃがいも	ベーコン、けいにく	たまねぎ、グリンピース、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、さんどまめ、コーン、みかん
23・火	ごはん	・けいにくのあまからやき ・たなべだいこんばのみそしる ・たなべだいこんのにもの	さとう、てんぷら	けいにく、うすあげ、あわみそ、しろみそ、だしこんぶ、けずりぶし、ぶたにく	たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこんば、しめじ、だいこん

３学期の給食は、１月９日（金）から始まります。