












































































































































































































































12月1日(火)～12月25日(金)

おおさかしりつ みなみつもり しょうがっこう

12月分きゅうしょくこんだてひょう

(よていですので、かわることがあります。)

日・ よう	パン・ ごはん	ぎゅう にゅう	パンの てんかぶつ	こんだてめい	き	あか	みどり
					エネルギーのもとになる	からだをつくるのもとになる	からだのちようしをととのえる
1・ 火				ぶたにくのガーリックやき スープ ほうれんそうのソテー	  	 	   
2・ 水				たまごどうふ けいにくとひとくちがんものにも やさいのそぼろいため	 	    	   
3・ 木				けいにくのあまからやき みそしる だいこんのにも	 	    	   
4・ 金				カレーうどん はくさいのおひたし りんご	 	    	   
7・ 月				けいにくとやさいのにも じゃこまめ あっさりきゅうり	  	    	   
8・ 火				とうふハンバーグ カリフラワーのスープに こけいチーズ	 	    	   
9・ 水				さばのみぞれかけ みそしる こまつなのにびたし	 	    	   
10・ 木				ぶたにくのねぎじょうゆやき すましじる れんこんのおかかいため	 	    	   
11・ 金				けいにくのからあげ ちゅうかみそスープ もやしとコーンのあまずあえ	 	    	   
14・ 月				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 おうとうのかんづめ	 	    	   
15・ 火				けいにくとじゃがいものスープに きのこのドリア みかん	 	    	   
16・ 水				たらのフライ ぶたにくとあつあげのにも もやしときゅうりのおひたし	 	    	   
17・ 木				ぶたにくとほしずいきのみそに すましじる やきかぼちゃのあまみつかけ	 	    	   
18・ 金				わふうやきそば きゅうりのあまずあえ りんご	 	    	   
21・ 月				いわしのしょうがに みそしる こうやどうふのにも	 	    	   
22・ 火				あげシューマイ とうふのスープ ツナとチンゲンサイのいためもの	 	    	   
23・ 水				けいにくのしょうゆマヨネーズやき ごもくじる かぶのゆずふうみ	 	    	   
24・ 木				ぶたにくのしょうがやき さつまいものみそしる きくなどはくさいのごまあえ	 	    	   
25・ 金				さけのマリネ にくだんごとむぎのスープ プチトマト			