

★☆☆☆☆★ 12月分こんだてひょう(中学校) ★☆☆☆☆★

白(輪)	こんだてめい	黄(おもにエネルギーのもとになる)	赤(おもにからだをつくるもとになる)	緑(おもにからだの調子をととのえるもとになる)
1日 (月)	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味	かやく じゃがいも さば どん ぶらん あふち いりごま	鶏肉 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
2日 (火)	さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ りんご	さけ どん ぶらん あふち さば おし麦	さけ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
3日 (水)	卵の千草焼き まる天と野菜の煮もの のりのつくた煮 発酵乳	たまご どん ぶらん あふち さば	たまご じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
4日 (木)	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし	さば どん ぶらん あふち さば	さば じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
5日 (金)	和風焼きそば もやしのしょうがづけ みかん	焼きそば どん ぶらん あふち さば	焼きそば じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
8日 (月)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの 焼きのり	いわし どん ぶらん あふち さば	いわし じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
9日 (火)	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト	豚肉 どん ぶらん あふち さば	豚肉 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
10日 (水)	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 和なし(カット缶)	カレーライス どん ぶらん あふち さば	カレーライス じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
11日 (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	豚肉 どん ぶらん あふち さば	豚肉 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
12日 (金)	焼きシューマイ 中華スープ ツナとチゲのいためもの	焼きシューマイ どん ぶらん あふち さば	焼きシューマイ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
15日 (月)	カツ丼(★卵) きゅうりの赤じそあえ ソフト煮豆	カツ丼 どん ぶらん あふち さば	カツ丼 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
16日 (火)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかん	きのこ どん ぶらん あふち さば	きのこ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
17日 (水)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいごんの煮もの	鶏肉 どん ぶらん あふち さば	鶏肉 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
18日 (木)	きびなごてんぷら 豚肉とあつあげの煮もの 焼きかぼちゃの甘みつけ	きびなご どん ぶらん あふち さば	きびなご じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
19日 (金)	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ おさつチップス チゲ ツイともやしの中華あえ	豚肉 どん ぶらん あふち さば	豚肉 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
22日 (月)	ケチャップライス スープ(★大豆) れんこんフライ 黄桃(カット缶)	ケチャップライス どん ぶらん あふち さば	ケチャップライス じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
23日 (火)	カレーうどん はくさいのおひたし いちげんびフィッシュ	カレーうどん どん ぶらん あふち さば	カレーうどん じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも

★は除去食対応(卵、大豆)です。