

12月分こんだてひょう(中学校)

白(緑)	こんだてめい	黄(おもにエネルギーのものになる)	赤(おもにからだをつくるものになる)	緑(おもにからだの調子をととのえるものになる)
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 ごはん さしとう でんぶん あぶら いりごま	牛乳 けいはん けずりふし たいよう ちめんとう	たまねぎ ごはん さんどり かぶ ゆず
2日 (火)	さけのマリネ 肉たんごと押麦のスープ りんご	ごくどうパン でんぶん あぶら オーブン さしとう おしもぎ	牛乳 さけ にぐたんご	たまねぎ たいこん ほんじゅう りんご
3日 (水)	鶏の千草焼き まる天と野菜の煮もの のりのつくだ煮 発酵乳	ごはん さしとう あぶら じがいも	牛乳 けいはん ママみ とうふ けずりふし まるでん きのこ	コーン みつば たいこん たまねぎ さんどり しいたけ
4日 (木)	さばのおろしじょうゆかけ 五目汁 こまつなのおひたし	ごはん さしとう	牛乳 さば とうふ うすあけ わなび けずりふし けいはん	だいこん キャベツ たけのこ にんじん こまつな
5日 (金)	和風焼きそば もやしのしょうがつけ みかん	きニコッペパン かばね さしとう	牛乳 ぶたにく かつおふし	キャベツ たまねぎ ピーマン ねんじん もやし しょうが みかん
8日 (月)	いわしのしょうが煮 みぞ汁 高野どうふの煮もの 焼きのり	ごはん さしとう じがいも	牛乳 いわし きのこ あおもり たじこ けずりふし こうやどうふ やきのり	しょうが はなれ だいこん にんじん あおねぎ グリーンピース
9日 (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 パター スイートポテト	牛乳 ぶたにく けいはん	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
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 なし (カット缶)	ごはん あぶら さしとう	牛乳 さわいく	たまねぎ たいこん ねんじん せんじん グリーンピース ブロッコリー ^{コーン} かぼし (かぼや)
11日 (木)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみぞ汁 きくなとはくさいのごまあえ	ごはん さしとう あぶら さつまいも いりごま	牛乳 ぶたにく レバニハ あかねそ しじみ たこぽし	たまねぎ しゃぶしゃぶ たまねぎ もやし あおねぎ はなれ きくな
12日 (金)	焼きシューマイ 中華スープ ツナとチゲ サイのいためもの	あやつパン あぶら	牛乳 ベーグル トマト けいはん リコッコ	ほうれい たまねぎ ねんじん にら えのき チアソイ コーン
15日 (月)	カツ丼 (★卵) きゅうりの赤じそあえ ソフト黒豆	ごはん あぶら さしとう	牛乳 ひきそ トマト けいはん けずりふし リコッコ	たまねぎ ねんじん あおねぎ きゅうり
16日 (火)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかん	ごくどうパン せいはい あぶら (ごめこ) じがいも	牛乳 ベーコン けいはん	たまねぎ グリーンピース しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ にんじん さんどり コーン みかん
17日 (水)	鶏肉の甘辛焼き みぞ汁 だいこんの煮もの	ごはん さしとう でんぶん	牛乳 けいはん うすあけ じがいも けずりふし ぶたにく	たまねぎ はなれ あおねぎ しめじ だいこん
18日 (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け	ごはん あぶら さしとう	牛乳 きびなご ぶたにく あつあげ けずりふし	りんご (りんご) だいこん ねんじん せんじ かぼちゃ
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 サイともやしの中華あえ	コッペパン ぱん あぶら さしとう おさつ おさつ	牛乳 ぶたにく レバニハ とうふ	ピーマン しゃぶしゃぶ ねんじん キヤベリ たまねぎ もやし チアソイ
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)	ごはん あぶら	牛乳 ワイン ベーコン けいはん	たまねぎ ピーマン キャベツ ねんじん むぎなご コーン しめじ れんこん フライ (めん)
23日 (火)	カレーうどん はくさいのおひたし いもけんぴッシュ	ごくどうパン うどん のばと さしとう いもけん (いも)	牛乳 ぎゅうにく うすあけ じがいも けずりふし (いも)	たまねぎ ねんじん あおねぎ はなれ

★は除去食対応 (卵、大豆) です。