

# 12月 こんだてひょう

戸出西部小学校

ひ 日	よ 曜	しゅしょく 主食	こんだてひい 献立名	しょくいく 食育 テーマ等	ち ば や く に 肉 や 骨 に なる あ か 赤の食品	ね つ ち から 力 に なる し く り ん 黄の食品	からだ ちうし うと の整 え る みど りし ょくひ ん 緑の食品
1	月	コッペパン	ぶたにく だいす 豚肉と大豆のケチャップがらめ プロッコリーサラダ きやべつのもちもちスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 だいす 大豆 ベーコン	パン あぶら 油 かたくりこ 片栗粉 砂糖 ごま 白玉団子	しうが 生姜 にんじん とうもろこし きやべつ 玉ねぎ シメジ プロッコリー にんじん とうもろこし きやべつ 玉ねぎ シメジ
2	火	ごはん	さば 鯖のみそだれかけ ひじきの炒め煮 かきたま汁【卵】 みかん		ぎゅうにゅう さば 牛乳 鯖 だいす ひじき たまご 卵 あぶらあ 油揚げ	かたくりこ 片栗粉 あぶら 砂糖 麻	しうが 生姜 にんじん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ みかん にんじん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ みかん
3	水	しょく 食パン	ほしょく 星型ハンバーグ こんにゃくサラダ ポトフ チョコレートクリーム		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 とりにく 鶏肉	パン ごま オリーブオイル チヨコレートクリーム	きゅうり もやし とうもろこし こんにゃく かぶ 玉ねぎ きやべつ にんじん
4	木	ごはん	あふ 揚げだし豆腐のまだれかけ いろ 色とり どじ 豚汁 あお 青りんごゼリー		ぎゅうにゅう とうふ 牛乳 豆腐 だいす 豚肉 「色とり」	ごはん あぶら 油 砂糖 かたくりこ 片栗粉 さつまいも ゼリー	かぶ かぶの葉 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく 玉ねぎ きやうり にんじん だいこん ねぎ
5	金	しょく 食パン	すたまご 巣ごもり卵【卵】 フルーツあえ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 ふたにく 豚肉	パン あぶら 油 ワンタン	きやべつ とうもろこし バイナップル もも バナナ ねぎ もやし にんじん 干し椎茸
8	月	ごはん	ぶたにく 豚肉のジャンロー ほうれん草とコーンのあえもの みそ 味噌けんちん汁 ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 とりにく 鶏肉 木綿豆腐	ごはん さとう きのう 里芋 ごま油 ゼリー	しうが 生姜 玉ねぎ ほうれん草 きやべつ とうもろこし にんじん ごぼう ねぎ
9	火	ごはん	ふくらぎの照り焼き ほうれん草の納豆あえ みやわせじる 冬野菜汁		ぎゅうにゅう ふくらぎ 牛乳 納豆 ななづう 鶏肉 あぶらあ 油揚げ	ごはん さとう 砂糖	しうが ほうれん草 こんにゃく にんじん 白菜 しめじ ねぎ
10	水	コッペパン	まめ きなこ豆 ドレッシングサラダ 大根ボタージュ		ぎゅうにゅう だいす 牛乳 大豆 きな粉 ベーコン 脱脂粉乳 「大根ボタージュ」	パン あぶら 油 かたくりこ 片栗粉 砂糖 ごま ジャガイモ マーガリン	きやべつ きゅうり にんじん だいこん 大根 玉ねぎ バセリ
11	木	ごはん	あかうお 赤魚のたれがけ こまつな 小松菜のオイスターソース炒め だいこん みやわせじる 大根とわかめの味噌汁		ぎゅうにゅう あかうお 牛乳 赤魚 鶏肉 あぶらあ 油揚げ わかめ	ごはん かたくりこ 片栗粉 あぶら 砂糖 油	しうが 生姜 しめじ たまご こまつな 小松菜 大根 ねぎ にんじん
12	金	2/3 コッペパン	オムレツ【卵】 白菜とりんごのサラダ トマトスパゲティ ほしブルー		ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 ベーコン	パン あぶら 油 サラダ スパゲティ	はくさい 白菜 きやべつ りんご にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし トマト
15	月	ごはん	あぎよざ 揚げ餃子 だいこん 大根サラダ はいとうじ 八宝菜【い】		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 ぶたにく 豚肉 いか	ごはん じゃがいも さとう 砂糖 あぶら 油 ごま油 かたくりこ 片栗粉	きやべつ にんにく だいこん 大根 にんじん 玉ねぎ はくさい 白菜 ほし椎茸 たけのこ
16	火	クリスマス ライス	てや 照り焼きチキン プロッコリーとにんじんのサラダ たまご 卵とコーンのスープ【卵】 クリスマスデザート		ぎゅうにゅう たまご 牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 かたくりこ 片栗粉	ごはん バター さとう 砂糖 あぶら 油 クリスマスデザート	たまご 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム プロッコリー にんじん とうもろこし 玉ねぎ バセリ
17	水	こめこい 米粉入り パン	たかおせんき 高岡元気ロッケ 三色ナムル にだんご 肉団子スープ【卵】		ぎゅうにゅう たまご 牛乳 豚肉 ぶたにく 豚肉 卵	こめこい 米粉入りパン あぶら じゃがいも ごま油 こむぎこ 小麦粉 片栗粉 春雨	りんご にんじん しょうが たまご きゅうり 生姜 玉ねぎ はくさい 白菜 ほし椎茸 たけのこ
18	木	ごはん	いわしうめ 鯖の梅煮 そくせきづ 即席漬け おでん 豆乳プリン		ぎゅうにゅう いわし 牛乳 昆布 こんぶ 厚揚げ あつあ	ごはん じゃがいも さとう 砂糖 豆乳プリン	うめ はくさい だいこん 大根 白菜 にんじん きゅうり こんにゃく こんにゃく
19	金	ごはん	なかおかやさい 高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト わかめのすまじ汁 ヨーグルト		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 わかめ 紹ごし豆腐 ヨーグルト	ごはん ごま油 さとう 砂糖 片栗粉 じゃがいも	にんにく にんじん ななづう たまご だいこん 大根 生姜 にんじん ねぎ
22	月	げんりょう 減量 ごはん	ししゃものフリッター あおな 青菜と椎茸のおひたし なべ ほうとう鍋		ぎゅうにゅう ししゃも 牛乳 あぶら 油揚げ	ごはん 小麦粉 でんぶん ほうとう	こまつな 小松菜 かくちや 南瓜 きやべつ だいこん 大根 生椎茸 にんじん ねぎ
23	火	むぎ 麦ごはん	あらびきウインナー かいとう 海藻サラダ わふう 和風カレー		ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ウインナー わかめ	ごはん おしむぎ おしむぎ 油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん たまご 玉ねぎ ねぎ しうが 生姜 きやべつ きゅうり

★牛乳は、毎日1本きます。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

《お知らせ》 12月15日: 5年生校外学習(給食なし、弁当持参)

12月23日: 給食終了

※3学期の給食開始は、1月9日(金)の予定です。

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。  
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 かに…【か】 いか…【い】