










12月 こんだてひょう



戸出西部小学校

日 曜	主 食	こんだての 献立名	食育 テーマ等	赤の食品 血や肉や骨になる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える
1 月	コッペパン	豚肉と大豆のケチャップがらめ ブロッコリーサラダ きやべつのもちもちスープ		ぎゅうにゅう 豚肉 牛乳 大豆 だいず ベーコン	パン 片栗粉 砂糖 あぶら ごま 白玉団子	しょうが ブロッコリー にんじん とうもろこし きやべつ 玉ねぎ しめじ
2 火	ごはん	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 ひじき だいず さつまあげ たまご 豆腐 油揚げ	かたくりこ 片栗粉 砂糖 あぶら 油 麩	しょうが にんじん こんにゃく たまご 玉ねぎ ねぎ みかん
3 水	しゃく 食パン	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 豚肉 牛乳 鶏肉	パン 油 砂糖 ごま オリーブオイル チョコレートクリーム	きゅうり もやし とうもろこし こんにゃく かぶ たまご 玉ねぎ きやべつ にんじん
4 木	ごはん	あげだし豆腐のごまだれかけ 色とり 豚汁 青りんごゼリー	 郷土食献立 「色とり」	ぎゅうにゅう 豆腐 豚肉 牛乳 豆腐 豚肉	ごはん 油 砂糖 ごま 片栗粉 さつまいも ゼリー	かぶ かぶの葉 きゅうり にんじん 大根 ねぎ こんにゃく
5 金	しゃく 食パン	すもも卵【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 豚肉	パン 油 ワンタン	きやべつ とうもろこし りんご パイナップル もも パナナ ねぎ もやし にんじん 干し椎茸
8 月	ごはん	豚肉のジャンロー ほうれん草とコーンのあえもの 味噌けんちん汁 ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう 豚肉 牛乳 豆腐 鶏肉 もめん豆腐 木綿豆腐	ごはん 砂糖 さといも ごま油 ゼリー 里芋	しょうが 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 冬野菜汁		ぎゅうにゅう ふくらぎ 牛乳 豆腐 納豆 鶏肉 油揚げ	ごはん 砂糖	しょうが ほうれん草 きやべつ こんにゃく にんじん 白菜 しめじ ねぎ
10 水	コッペパン	きなこ豆 ドレッシングサラダ 大根ポタージュ	 じばさんびんこんだて 地場産品献立 「大根ポタージュ」	ぎゅうにゅう だいず きな粉 牛乳 大豆 きな粉 ベーコン 脱脂粉乳	パン 片栗粉 砂糖 あぶら ごま じゃがいも 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 パセリ たまご
11 木	ごはん	あかうお 赤魚のたれかけ 小松菜のオイスターソース炒め 大根とわかめの味噌汁		ぎゅうにゅう あかうお とりにく 牛乳 赤魚 鶏肉 油揚げ わかめ	ごはん 片栗粉 さとう 油 砂糖 油	しょうが しめじ 玉ねぎ 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 干しプルーン		ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 ベーコン	パン 砂糖 油 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	あげぎょうぎ 揚げ餃子 大根サラダ はっほうさい 八宝菜【い】		ぎゅうにゅう 豚肉 わかめ 牛乳 豚肉 ふたにく いか	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう 油 ごま油 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉	きやべつ にんにく しょうが だいこん 大根 にんじん 玉ねぎ はくさい 白菜 干し椎茸 たけのこ
16 火	クリスマス ライス	照り焼きチキン ブロッコリーとにんじんのサラダ 卵とコーンのスープ【卵】 クリスマスデザート	 クリスマス献立	ぎゅうにゅう 豚肉 鶏肉 牛乳 ベーコン ふたにく 卵	ごはん バター 油 さとう 片栗粉 砂糖 片栗粉 クリスマスデザート	たまご 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム ブロッコリー にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ
17 水	こめこい 米粉入り パン	たかお軒さんき 高岡元氣コロッケ 三色ナムル にくだんご 肉団子スープ【卵】	 たかお軒さんき 高岡元氣コロッケ献立	ぎゅうにゅう チーズ 牛乳 チーズ 豚肉 たまご	こめこい 米粉入りパン パン粉 じゃがいも ごま油 小麦粉 片栗粉 春雨	りんご にんじん もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ ねぎ はくさい 白菜 干し椎茸 たけのこ
18 木	ごはん	いわしうめ 鰯の梅煮 即席漬 おでん 豆乳プリン		ぎゅうにゅう いわし 牛乳 鰯 こんぶ 厚揚げ さつまあげ 昆布 厚揚げ 豆腐	ごはん じゃがいも さとう 豆乳プリン 砂糖 豆乳プリン	うめ はくさい 梅 白菜 にんじん きゅうり だいこん 大根 こんにゃく
19 金	ごはん	たかお軒さんき 高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト わかめのすまし汁 ヨーグルト	 たかお軒さんき 高岡食19丼 「高岡野菜の肉みそ丼」	ぎゅうにゅう 豚肉 牛乳 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 ヨーグルト	ごはん ごま油 さとう 片栗粉 じゃがいも	にんにく しょうが なまいたけ 生椎茸 玉ねぎ たけのこ だいこん 大根 にんじん
22 月	げんりよう 減量 ごはん	ししゃものフリッター あおな しいたけ 青菜と椎茸のおひたし ほうとう鍋	 とうじこんだて 冬至献立 「ほうとう鍋」	ぎゅうにゅう ししゃも 牛乳 ししゃも 油揚げ	ごはん 小麦粉 でんぷん ほうとう	こまつな 小松菜 きやべつ 生椎茸 かぼちゃ 南瓜 大根 ごぼう にんじん ねぎ
23 火	むぎ 麦ごはん	あらびきウインナー 海藻サラダ 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 おもぎ 油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが 生椎茸 きやべつ きゅうり

★牛乳は、毎日1本付きます。

★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】