

# 12月 給食こんだてと主な使用食品

\*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギーになる
2日	火	てやどん とり照り焼き丼 かみなりじる 雷汁	738	○	とりにく とうふ 鶏肉、豆腐	だいこん、にんじん、はくさい、 こんにやく、しょうが、にんにく	こめ、 <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> ごま油 ごま
3日	水	ぶた 豚キムチチャーハン キャベツのスープ チーズフォンデュコロツケ	742	○	ぶたにく 豚肉、あさり、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 <sup>はくさい</sup> 白菜キムチ	こめ、 <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> ごま油、 こめ油、コロツケ
4日	木	ごはん なめ <sup>じる</sup> こ汁 あつあ にく みそ いた 厚揚げとひき肉の味噌炒め	703	○	とうふ あつあ ぶたにく 豆腐、厚揚げ、豚肉	なめこ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しょうが、にんにく、	こめ、麦、ごま油、
5日	金	みそ 味噌ラーメン あお 青のりポテト フルーツポンチ	729	○	ぶたにく 豚肉	もやし、キャベツ、たまねぎ、 <sup>なが</sup> 長ねぎ にんじん、しょうが、にんにく、バナナ パイ <sup>かん</sup> 缶、みか <sup>かん</sup> 缶、あおのり	<sup>ちゅうかめん</sup> 中華 <sup>あぶら</sup> 麵、こめ油、
8日	月	まいぼーどうふ、どん 麻婆豆腐丼 おやこ じる 親子かきたま汁	756	○	とうふ ぶたにく とりにく たまご 豆腐、豚肉、鶏肉、卵	<sup>なが</sup> 長ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ	こめ <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> 米、こめ油
9日	火	ごはん あさりのポトフ みそ 味噌だれとんかつ はちみつレモンゼリー	908	○	あさり、ベーコン、 <sup>ぶたにく</sup> 豚肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ	こめ <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> 米、こめ油、 ごま油、すりごま ゼリー
10日	水	ごはん にくやさいいた 肉野菜炒め とうにゅうじる 豆乳汁	722	○	ぶたにく あつあ とうにゅう 豚肉、厚揚げ、豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、 青ピーマン、にんにく、はくさい	こめ <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> 米、こめ油
11日	木	ごはん ちゃんこ汁 みそ とりの味噌マヨネーズ焼き	653	○	とうふ とりにく 豆腐、鶏肉、	キャベツ、にんじん、だいこん	こめ <sup>むぎ</sup> 麦、マヨネーズ
12日	金	しょうゆ 醤油ラーメン たいがくいも 大学芋	737	○	ぶたにく 豚肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、 <sup>なが</sup> 長ねぎ、にんにく、しょうが さつまいも	<sup>ちゅうかめん</sup> 中華 <sup>あぶら</sup> 麵、こめ油、 <sup>くろ</sup> 黒ごま
15日	月	ちゅうかどん 中華丼 よしのじる 吉野汁	702	○	ぶたにく ぶたにく 豚肉、あさり、ちくわ、 <sup>あぶらあ</sup> 油揚げ、	はくさい、たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、ほうれん草、 しいたけ	こめ <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> 米、こめ油、 ごま油
16日	火	シュガートースト ミネストローネ コーンサラダ <sup>こめこ</sup> 米粉ドック	707	○	あさり、ベーコン、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 <sup>かん</sup> トマト缶、コーン、	パン、バター、オリーブ油、 フレンチドレッシング <sup>こめこ</sup> 米粉ドック
17日	水	た こ はん しおあじとんじる 炊き込みご飯 塩味豚汁 からしあえ	703	○	とりにく あぶらあ ぶたにく 鶏肉、油揚げ、豚肉	えのきたけ、にんじん、たまねぎ じゃがいも、こんにやく、だいこん にんじん、しょうが、キャベツ、もやし	こめ <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> 米、麦
18日	木	ごはん とりつみれ汁 にく 肉じゃが	750	○	とりにく ぶたにく 鶏肉、豚肉	はくさい、にんじん、しょうが、 だいこん、じゃがいも、たまねぎ、 にんじん、しらたき、いんげん	こめ <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> 米、麦、こめ油
19日	金	カレー <sup>なんばん</sup> 南蛮うどん ごまポテト	656	○	ぶたにく 豚肉、ちくわ、	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 じゃがいも、	うどん、 <sup>あぶら</sup> こめ油、ごま
22日	月	とりそぼろ <sup>どん</sup> 丼 ほうとう汁 かぼちゃ <sup>あずき</sup> 小豆	826	○	とりにく とうふ 鶏肉、豆腐、	ミックスベジタブル、たまねぎ、 しょうが、にんにく、かぼちゃ にんじん、だいこん、あずき	こめ <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> 米、麦、こめ油
23日	火	ごはん じゃがいものみ <sup>しる</sup> そ汁 あつあ ぶたにく やさいいた 厚揚げと豚肉の野菜炒め	730	○	あつあ ぶたにく 厚揚げ、豚肉、	じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、にんにく	こめ <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> 米、麦、わんたん こめ油
24日	水	ごはん はるさめ とりにく ちゅうかいいた 春雨スープ 鶏肉の中華炒め ひじき <sup>はるま</sup> 春巻き	797	○	とうふ とりにく 豆腐、鶏肉、	にんじん、しょうが、はくさい、もやし たまねぎ、 <sup>あお</sup> 青ピーマン、にんにく	こめ <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> 米、麦、こめ油、ごま <sup>あぶら</sup> 油、はるさめ、春巻き
25日	木	チキンライス <sup>はくさい</sup> 白菜とベーコンのスープ クリスマスショコラケーキ	687	○	とりにく 鶏肉、ベーコン	<sup>あお</sup> 青ピーマン、ミックスベジタブル、 たまねぎ、にんにく、はくさい、にんじん	こめ <sup>むぎ</sup> 麦、 <sup>あぶら</sup> 米、麦、こめ油 ケーキ