

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。

日	曜日	こんだて	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちょうど との 体の調子を整える	エネルギーになる
2日	火	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、 こんにゃく、しょうが、にんにく	むぎ こめ、麦、ごま油 あぶら 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ッケ	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、 はくさい 白菜キムチ	むぎ こめ、麦、ごま油、 あぶら あぶら ごま油、コロッケ
4日	木	ごはん なめこ汁 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 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 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、長ねぎ にんじん、しょうが、にんにく、バナナ かん パン缶、みかん缶、あおのり	ちゅうかめん 中華麺、こめ油、 あぶら
8日	月	まーぼーどうふ 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	なが 長ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ	こめ むぎ 米、麦、こめ油 あぶら
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、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 むぎ 米、麦、こめ油 あぶら ごま油、すりごま ゼリー
10日	水	ごはん にくやさしいた 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 むぎ 米、麦、こめ油 あぶら
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 むぎ 米、麦、マヨネーズ
12日	金	しょうゆ 醤油ラーメン 大芋芋	737	○	ぶたにく 豚肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが さつまいも	ちゅうかめん 中華麺、こめ油、 あぶら くろ 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 豚肉、あさり、ちくわ、 あぶらあ 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 むぎ 米、麦、こめ油、 あぶら ごま油
16日	火	シュガートースト ミネストローネ こめこ コーンサラダ 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、 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 こめこ 米粉ドック
17日	水	たこ こはん はん しおあじとんじる 焼き込みご飯 塩味豚汁 からしあえ	703	○	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ、豚肉	えのきたけ、にんじん、たまねぎ じやがいも、こんにゃく、だいこん にんじん、しょうが、キャベツ、もやし	こめ むぎ 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、じやがいも、たまねぎ、 にんじん、らしたき、いんげん	こめ むぎ 米、麦、こめ油 あぶら
19日	金	なんばん カレー南蛮うどん 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、 じやがいも、	うどん、こめ油、ごま あぶら
22日	月	どん とりそぼろ丼 ほうとう汁 あずき かぼちゃ小豆	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 むぎ 米、麦、こめ油 あぶら
23日	火	ごはん じやがいものみそ汁 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、	じやがいも、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、にんにく	こめ むぎ 米、麦、わんたん あぶら ごめ油
24日	水	はるさめ ごはん 春雨スープ とりにく ちゅうかいため はるま ひじき春巻き	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、青ピーマン、にんにく	こめ むぎ 米、麦、こめ油、ごま あぶら はるま 油、はるさめ、春巻き
25日	木	チキンライス はくさい 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	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 むぎ 米、麦、こめ油 あぶら ケーキ