



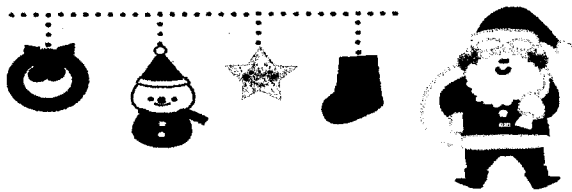
# こんだてよていひょう 12月



※ \_\_\_\_\_ が引いてある献立はお皿ををふいてください

令和元年度 綾部市立西八田小学校

日	こんだて (牛乳は毎日あります)	赤の仲間 (血・骨・肉になる)	黄の仲間 (熱や力の元になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	ちょうみりょう
2月	ごはん チャプチェ 中華スープ	ぶたにく ハム きゅうにゅう	ごはん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	にんじん いら しょうが にんにく しいたけ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	ちゅうかだし こいくちしょうゆ さけ オイスターソース がらスープ うすくちしょうゆ
3火	きなこ揚げばん ウィンナーと野菜のコンソメスープ こふきいも	きなこ ウィンナー きゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん むきえだまめ パセリ	しお とりがらだし うすくちしょうゆ コンソメ こしょう
4水	白菜のあんかけ丼 五目みそ丼	ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ みそ にぼし きゅうにゅう	ごはん ごまあぶら かたくりこ	はくさい にんじん チンゲンサイ しょうが だいこん たまねぎ ねぎ	オイスターソース こしょう しお さけ ちゅうかだし うすくちしょうゆ
5木	黒糖パン リンゴのアップル餡 野菜のカレースープ	しろさけ ベーコン きゅうにゅう	こくとうパン かたくりこ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん パセリ とうがらし りんご	しお こいくちしょうゆ こしょう す とりがらだし コンソメ カレールウ
6金	ごはん 鶏肉と野菜のしょうがゆめ 野菜と厚揚げのたいたん	とりにく ぶたにく あつあげ にぼし きゅうにゅう <b>あじわいランチの日</b>	ごはん さとう あぶら かたくりこ こんにゃく	たまねぎ いら にんじん しょうが みずな だいこん	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん しお
9月	ごはん ちくわのカレー揚げ すき焼き風煮	ちくわ きゅうにく やきとうふ にぼし きゅうにゅう	ごはん こむぎこ あぶら こんにゃく さとう	にんじん はくさい ねぎ	カレーこ こいくちしょうゆ さけ
10火	小型パン みそラーメン 三色ナムル	ぶたにく みそ きゅうにゅう	こがたパン ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	がらスープ ちゅうかだし こいくちしょうゆ す
11水	菜めし 高野豆腐の鯖とじ ごま和え	とりにく こうやどうふ たまご にぼし きゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ こまつな はくさい	なめし うすくちしょうゆ みりん
12木	国産小麦パン ポテトとベーコンのガーリック炒め 豆乳シチュー	ベーコン とりにく とうにゅう きゅうにゅう	コッペパン じゃがいも あぶら パター こむぎこ	たまねぎ パセリ だいこん にんじん ブロッコリー	コンソメ ガーリックパウダー しお こしょう とりがらだし
13金	ごはん さわらのみそだれかけ ほかほかおつけ	さわら しろみそ とりにく かつおぶし こんぶ きゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	だいこん にんじん しめじ ねぎ みずな しょうが	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお さけ
16月	豚キムチ丼 わかめスープ	ぶたにく ベーコン カットわかめ きゅうにゅう	ごはん ごまあぶら さとう	キムチ はくさい いら にんじん しょうが にんにく だいこん たまねぎ ねぎ	こいくちしょうゆ みりん がらスープ うすくちしょうゆ こしょう コンソメ
17火	コッペパン イチゴジャム ちみの木ハンバーグ あっさりコンソメスープ	ベーコン きゅうにゅう ハンバーグ	コッペパン じゃがいも	いちごジャム にんじん たまねぎ パセリ キャベツ クリームコーン コーン	トマトケチャップ コンソメ しお こしょう がらスープ とんかつソース
18水	ごはん 鯖のごま煮 ゆず風味和え 冬の豚汁	さば ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし きゅうにゅう	ごはん さとう ごま こんにゃく	しょうが にんじん だいこん かぼちゃ えのきたけ はくさい ねぎ たまねぎ ゆずかじゅう	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ
19木	ビーフストロガノフ 鶏しそサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにく きゅうにゅう	ごはん あぶら クリスマスケーキ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	デミクラソース ウスターソース トマトケチャップ ハヤシルウ あおじそドレッシング こしょう



しっかりたべて、げんきにすごそう！