



12月こんだてひょう



豊里小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 水	ごはん いわしの香味ソース 大根の甘酢和え 白菜のみそ汁	○	いわし あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり はくさい たまねぎ ねぎ
2 木	黒糖パン 鶏肉と野菜のマスタード炒め かぼちゃとコーンのスープ	○	とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	こくとうパン あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン グリンピース クリームコーンかん
3 金	麦ごはん 豚肉の柳川風煮 塩もみ和え	○	ぶたにく かまぼこ たまご にぼし ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ はやとうり みずな
6 月	カレーライス みかんサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり みかんかん
7 火	小型パン みそラーメン 切り干し大根のサラダ	○	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こがたパン ちゅうかめん あぶら	はくさい たまねぎ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが キャベツ きりぼしだいこん
8 水	ごはん 筑前煮 即席和え	○	とりにく ちくわ にぼし わかめ ぎゅうにゅう	ごはん さとも こんにやく あぶら さとう	だいこん ごぼう にんじん いんげん しいたけ キャベツ はやとうり
9 木	国産小麦パン ホキのレモン風味 鶏肉とチンゲンサイのスープ煮	○	ホキ とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	レモンかじゅう たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい はやとうり
10 金	ごはん 厚揚げと白菜のあんかけ風 みぶなとささみの和え物 あじわいランチ	○	ぶたにく あつあげ にぼし ささみ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	みぶな はくさい にんじん しめじ しょうが えだまめ だいこん
13 月	ごはん マーボー大根 中華サラダ	○	ぶたにく あかみそ みそ くきわかめ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	だいこん たまねぎ にんじん しょうが ねぎ たけのこ にんにく しいたけ キャベツ はやとうり
14 火	コッペパン ミートグラタン風煮込み フレンチサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマトかん にんにく キャベツ だいこん コーン
15 水	ゆかりごはん 高野豆腐の煮物 わかめの酢の物	○	とりにく こうやどうふ にぼし わかめ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ はやとうり
16 木	ごはん 鯖のしょうが煮 白菜のごま和え 根菜のみそ汁	○	さば あぶらあげ にぼし みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま さとも	しょうが はくさい にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ
17 金	ごはん 鶏肉のにんにくじょうゆ炒め ぽかぽか汁	○	とりにく わかめ にぼし こんぶ ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ にんにく いんげん だいこん はくさい しめじ しょうが ねぎ
20 月	麦ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 水菜とかぶらのすまし汁	○	ぶたにく あつあげ みそ とりにく にぼし ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ しょうが かぶ たまねぎ えのきたけ みずな
21 火	カレーごはんのクリームソースかけ はやとうりのサラダ クリスマスデザート	○	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	ごはん チョコムース	たまねぎ にんじん コーン グリンピース はやとうり キャベツ

※ 仕入れ等の都合で、献立を変更する場合があります。

