



12がつ よていこんだて

	こんだて	ざいりょう		
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる
1 (金)	ぎゅうにゅう ごはん こうやとうふのもの そくせきづけ	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく	ごはん さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ いんげん はくさい たまねぎ
2 (土)	ぎゅうにゅう ナン ドライカレー とうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ナン あぶら	にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ トマト コーン パセリ
4 (月)	ぎゅうにゅう ごはん あげとりとれんこんのあまからあえ かすじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こんにゃく	にんじん だいこん みずな しょうが れんこん
5 (火)	ぎゅうにゅう こがたパン きつねうどん こんぶいため	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しおこんぶ	こがたパン うどん あぶら	にんじん キャベツ はねぎ たまねぎ
6 (水)	ぎゅうにゅう ごはん たららのピリからにつけ いものこじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう さといも かたくりこ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ にんにく しょうが
7 (木)	ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン かぶのクリームに ベーコンとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こくさんこむぎパン あぶら	にんじん キャベツ かぶ はくさい たまねぎ
8 (金)	あじわいらンチ ぎゅうにゅう ごはん ひろうすのにつけ ほうれんそうのごまいため おばたみそのぶたじる	ぎゅうにゅう がんもどき ごま ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう こんにゃく	にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん さつまいも はねぎ
11 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん タイピーエンふう だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ごはん おおむぎ ビーフン あぶら さとう あぶら さつまいも	にんじん キャベツ しょうが
12 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン ミートグラタンふうにかみ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	コッペパン あぶら じゃがいも こめこマカロニ さとう	にんじん キャベツ にんにく パセリ たまねぎ トマト だいこん コーン
13 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのすきやきに かぶとだいこんのゆずふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	ごはん あぶら さとう つきこんにゃく じゃがいも やきふ	にんじん はくさい だいこん かぶ みずな ゆずかじゅう
14 (木)	ぎゅうにゅう あじつけパン しろみざかなのレモンふうみ とりにくとこまつなのスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	あじつけパン あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん こまつな はくさい レモンかじゅう たまねぎ コーン
15 (金)	ぎゅうにゅう マーボーとうふどん キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ とりにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん キャベツ ほししいたけ しょうが たまねぎ にんにく
18 (月)	ぎゅうにゅう さばそぼろどん はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ わかめ	ごはん あぶら さとう	にんじん はくさい しょうが グリーンピース たまねぎ
19 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン ハンバーグ かぼちゃのスープ こめこのカップケーキ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	コッペパン こめこのカップケーキ	にんじん キャベツ コーン パセリ かぼちゃ たまねぎ
20 (水)	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが ブロッコリーとにんじんのしょうゆあえ きゅうしょくメニュー コンテストのこんだて	ぎゅうにゅう ごま ぶたにく	ごはん さとう つきこんにゃく じゃがいも	にんじん キャベツ ブロッコリー ごぼう たまねぎ

*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。