




12月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
1	金	【大根だき】		589 (1.8)	703 (2.1)
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう		
		大根とあげの煮物	だいこん 油あげ みりん さとう しょうゆ だしじる		
		キャベツとツナのあえもの	キャベツ にんじん ツナかん ごま しょうゆ みりん		
		かきたま汁	おつゆふ こまつな たまねぎ たまご しょうゆ だしじる		
4	月	【京都のおとなりさんしがを知らう】 ～びわ湖の魚～		634 (1.1)	735 (1.4)
		ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう		
		関東だき	とりにく こんにやく あつあげ だいこん にんじん さとう みりん しょうゆ だしじる		
		こあゆのなんばんづけ 	こあゆ かたくりこ 油 さとう しょうゆ す 青ねぎ		
5	火	味つけパン 牛にゆう	あじつけパン ぎゆうにゆう	681 (2.2)	721 (2.5)
		大根と豚肉のカレー煮	ぶたにく 酒 しょうゆ だいこん にんじん こまつな さと う しょうゆ カレーこ 油		
		ひじきと大豆のサラダ	だいたい ひじき キャベツ にんじん す しょうゆ ごま マ ヨネーズ		
		花ノ坊校地期末考査 給食お休み			
6	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	591 (1.7)	706 (2.0)
		松風焼き	とりミンチ たまねぎ たまご みそ みりん スキムミルク 青のり ごま 油		
		白菜のピリ辛炒め	はくさい にんじん ごま油 コチュジャン しょうゆ す さ とう		
		すまし汁	とうふ わかめ にんじん しょうゆ だしじる		
花ノ坊校地期末考査 給食お休み					
7	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	585 (1.7)	699 (2.1)
		ふくさ蒸し	たまご とりミンチ にんじん 青ねぎ とうふ 油 さとう しお しょうゆ だしじる		
		たたきごぼう	ごぼう す さとう しょうゆ ごま		
		じゃがいもとしめじのみそ汁	じゃがいも しめじ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だし じる		
花ノ坊校地期末考査 給食お休み					
8	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	602 (1.8)	695 (2.3)
		ぶり大根	ぶり だいこん 酒 さとう しょうゆ		
		もやしのごまずあえ	にんじん もやし ごま す しょうゆ さとう ごま油		
		厚揚げと小松菜のみそ汁	あつあげ たまねぎ こまつな みそ 赤みそ だしじる		
花ノ坊校地期末考査 給食お休み					
11	月	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	543 (1.4)	646 (1.8)
		ぶた肉と野菜の オイスターソース炒め	ぶたにく キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう オ イスターソース 酒 しょうゆ しお こしょう 油		
		春雨スープ	はるさめ たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ しお こ しょう だしじる		
		りんご	りんご		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



12月のこんだて②

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
12	火	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	609 (2.7)	682 (3.0)
		親子うどん	うどん とりにく みりん たまねぎ 青ねぎ たまご しょうゆ だしじる かたくりこ		
		キャベツと人参のごまあえ	キャベツ にんじん しょうゆ みりん ごま		
13	水	黒ごまごはん 牛にゆう	こめ ごま ぎゆうにゆう	632 (1.9)	746 (2.4)
		あげだし豆腐	豆腐 かたくりこ 油 しょうが しめじ 青ねぎ しょうゆ みりん だしじる		
		じゃがいものさっぱりサラダ	じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 油 す レモン さとう カレーこ しお こしょう		
		ぶた汁	ぶたにく だいこん にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
14	木	【クリスマスこんだて】 ケチャップライス(麦) オレンジジュース	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン パター トマトケチャップ ウスターソース オレンジジュース	583 (1.4)	728 (2.0)
		タンドリーチキン	とりにく しお こしょう ヨーグルト カレーこ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ		
		野菜スープ	キャベツ たまねぎ にんじん しお こしょう しょうゆ とりガラスープ		
		手づくりココアババロア	プリンのもと ココア ぎゆうにゆう ホイップクリーム		
15	金	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	533 (1.8)	638 (2.1)
		あじのこうみ焼き	あじ しょうが 青ねぎ しょうゆ 酒 ごま		
		あちら漬け	かぶ にんじん ゆず こんぶ す さとう しお		
		白菜とふのみそ汁	はくさい おつゆふ 油あげ みそ 赤みそ だしじる		
18	月	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	628 (2.0)	758 (2.8)
		衣笠どんぶり	油あげ さとう 酒 みりん しょうゆ たまねぎ しいたけ にんじん 青ねぎ だしじる たまご		
		白菜と人参のごまあえ	はくさい にんじん しょうゆ さとう ごま		
19	火	【おはなしきゆうしよく】 きな粉パン	こくさんこむぎパン 油 きなこ さとう しお	581 (2.1)	719 (2.7)
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		ミネストローネ	ウインナー にんにく おおてぼうまめ じゃがいも たまねぎ キャベツ トマト しお こしょう とりガラスープ こなチーズ		
		マカロニサラダ	マカロニ にんじん キャベツ まぐろかん しお こしょう マヨネーズ		
20	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	604 (1.7)	704 (2.1)
		いわしのフライソースかけ	いわし 酒 しお こしょう こむぎこ たまご パンこ 油 ウスターソース		
		白菜と人参のおかかあえ	はくさい にんじん しょうゆ さとう 花かつお		
		吉野汁	だいこん こんにやく にんじん 青ねぎ しょうゆ だしじる かたくりこ		
21	木	【冬至こんだて】 麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	699 (1.7)	841 (2.3)
		豆入りドライカレー	ぶたミンチ にんにく しょうが カレーこ 油 だいず にんじん たまねぎ ピーマン パター こむぎこ スキムミルク オールスパイス トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 赤ワイン しお こしょう		
		かぼちゃのサラダ	かぼちゃ キャベツ す しお こしょう マヨネーズ		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。