



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	月	ごはん 牛にゅう 松風焼き 白菜とほうれん草のピリからい ため すまし汁	こめ ぎゅうにゅう ぶたミンチ たまねぎ たまご みそ みりん スキム ミルク 青のり ごま 油 はくさい ほうれんそう ごま油 トウバンジャン しょ うゆ す さとう とうふ おつゆふ わかめ にんじん しょうゆ だじじ る	594 (1.6)	713 (1.9)
2	火	国産小麦コッペパン 牛にゅう 大根とぶたにくのカレー煮 ひじきと大豆のサラダ	コッペパン ぎゅうにゅう ぶたにく だいこん にんじん こまつな さとう しょ ゆ カレーこ 油 だいす ひじき キャベツ にんじん す しょうゆ ご ま マヨネーズ	568 (2.3)	716 (2.8)
花ノ坊校地期末考查 給食お休み					
3	水	【おはなしきゅうしょく】 麦ごはん 牛にゅう おでん ワカサギの南ばんづけ	こめ むぎ ぎゅうにゅう だいこん こんにゃく とりにく たまご ちくわ さとう みりん 酒 しょうゆ だじじる わかさぎ かたくりこ 油 さとう しょうゆ す 青ねぎ	637 (2.2)	717 (2.4)
花ノ坊校地期末考查 給食お休み					
4	木	麦ごはん 牛にゅう ふくさ蒸し たたきごぼう じゃがいもとしめじのみそ汁	こめ むぎ ぎゅうにゅう 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 だじじる ごぼう す さとう しょうゆ ごま じゃがいも しめじ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だじじる	587 (1.7)	702 (2.1)
花ノ坊校地期末考查 給食お休み					
5	金	ごはん 牛にゅう さけのチャンチャン焼き 切ぼし大根とひじきのきんぴら 白菜とふのみそ汁	こめ ぎゅうにゅう さけ しめじ たまねぎ キャベツ みそ さとう みりん しょうゆ バター きりぼしだいこん ちくわ にんじん ひじき さとう しょ ゆ ごま油 ごま おつゆふ はくさい にんじん みそ 赤みそ だじじる	553 (2.3)	672 (2.7)
花ノ坊校地期末考查 給食お休み					

* 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
8 月		【京都のふるさとこんだて】 ごはん 牛にゅう ぶたにくと野菜のオイスターいため 丸大根とあげの煮物 春雨スープ	 ごめ ぎゅうにゅう ぶたにく キャベツ こまつな たまねぎ しめじ オイスターソース 酒 しょうゆ しお こしょう 油 だいこん 油あげ みりん さとう しょうゆ だじる はるさめ しいたけ にんじん たまねぎ しょうが しょうゆ しお こしょう ごま油 だじる	602 (1.8)	722 (2.4)
9 火		黒とうパン 牛にゅう ホキのチーズパン粉焼き 大根のレモンサラダ わかめスープ	こくとうパン ぎゅうにゅう ホキ ワイン しお こしょう こむぎこ たまご パセリ パンこ こなチーズ オリーブ油 ハム だいこん ほうれんそう す しお こしょう レ モン オリーブ油 わかめ はくさい にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 だじる	525 (2.6)	672 (3.2)
10 水		麦ごはん 牛にゅう ぶり大根 あつ揚げと小松菜のみそ汁 みかん	こめ むぎ ぎゅうにゅう ぶり だいこん 酒 さとう しょうゆ あつあげ こまつな にんじん みそ 赤みそ だじる みかん	605 (1.8)	717 (2.2)
11 木		【クリスマスこんだて】 バターライス ヨーグルトドリンク タンドリーチキン にんじんのグラッセ 野菜スープ 手作りココアババロア	こめ むぎ たまご 青ねぎ ちりめんじゃこ バター しょうゆ こしょう ヨーグルトドリンク 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 にんじん コンソメ さとう バター ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー ブロッコリーのしん しお こしょう しょうゆ ババロアのもと ココア ぎゅうにゅう	615 (2.0)	767 (2.4)
12 金		ごはん 牛にゅう ごぼうと大豆のとりつくね あちゃん漬け ぶた汁	こめ ぎゅうにゅう とりミニチ ごぼう だいず 青ねぎ たまご しょうが しお かたくりこ さとう しょうゆ みりん だじる かぶ にんじん ゆず こんぶ す さとう しお ぶたにく だいこん にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だじる	581 (1.8)	694 (2.4)

* 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③

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
15 月		【おはし名人スプーン名人】			
		ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		
		きぬがさどんぶり	油あげ さとう 酒 みりん しょうゆ たまねぎ えのきだけ にんじん 青ねぎ だしる たまご	655 (2.2)	786 (2.9)
		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		
16 火		とうふと小松菜のみそ汁	とうふ こまつな にんじん みそ 赤みそ だしる		
		味つけコッペパン 牛にゅう	コッペパン ぎゅうにゅう		
		チキンコートレット	とりにく にんにく パセリ パンこ こなチーズ たまご こむぎこ	654 (1.9)	836 (2.5)
		ミネストローネスープ	ベーコン にんにく オリーブ油 じやがいも たまねぎ キャベツ にんじん トマトみづに しお こしようこなチーズ		
17 水		手作りゼリー(オレンジ)	ゼリーのもと オレンジジュース		
		【京都のふるさとこんだて】			
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	599 (1.6)	673 (1.8)
		いわしのフライ	いわし 酒 しお こしょう こむぎこ たまご パンこ油		
18 木		しゅんぎくと白菜のいそかあえ	しゅんぎく はくさい きざみのり しょうゆ みりん		
		吉野汁	さといも だいこん こんにゃく にんじん 青ねぎ しょうゆ だしる かたくりこ		
		ゆかりごはん(小) 牛にゅう	こめ ゆかり ぎゅうにゅう		
		とり南ばんうどん	うどん とりにく 酒 しょうゆ にんじん ねぎ みりん だしる	655 (2.4)	738 (2.7)
19 金		キャベツと人参のごま和え	キャベツ にんじん あつあげ しょうゆ みりん ごま		
		【とうじこんだて】			
		とら豆のカレーピラフ 牛にゅう	こめ むぎ とら豆め いか ぶたにく たまねぎ にんじん こまつな しお トマトケチャップ カレーこ油 ぎゅうにゅう	578 (1.9)	690 (2.1)
		かぼちゃのサラダ	かぼちゃ にんじん キャベツ す しお こしょう マヨネーズ		
		とりごぼう汁	とりにく ごぼう とうふ まいたけ みずな しょうゆ だしる		

* 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。