



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	牛にゆう	594 (1.6)	713 (1.9)
		松風焼き	こめ ぎゅうにゆう		
		白菜とほうれん草のピリからいため	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		
		すまし汁	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		
2	火	国産小麦コッペパン	牛にゆう	568 (2.3)	716 (2.8)
		大根とぶたにくのカレー煮	コッペパン ぎゅうにゆう		
		ひじきと大豆のサラダ	ぶたにく だいこん にんじん こまつな さとう しょうゆ カレーこ 油		
			だいず 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					
3	水	【おはなしきゅうしょく】		637 (2.2)	717 (2.4)
		麦ごはん	牛にゆう		
		おでん	こめ むぎ ぎゅうにゆう		
		ワカサギの南ばんづけ	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 だしじる		
4	木	麦ごはん	牛にゆう	587 (1.7)	702 (2.1)
		ふくさ蒸し	こめ むぎ ぎゅうにゆう		
		たたきごぼう	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 だしじる		
		じゃがいもとしめじのみそ汁	ごぼう す さとう しょうゆ ごま		
5	金	ごはん	牛にゆう	553 (2.3)	672 (2.7)
		さけのチャンチャン焼き	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		
		切ほし大根とひじきのきんぴら	きりぼしだいこん ちくわ にんじん ひじき さとう しょうゆ ごま油 ごま		
		白菜とふのみそ汁	おつゆふ はくさい にんじん みそ 赤みそ だしじる		
花ノ坊校地期末考査 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	こめ ぎゅうにゅう		
		ぶたにくと野菜の オイスターいため	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	602 (1.8)	722 (2.4)
		丸大根とあげの煮物	だいこん 油あげ みりん さとう しょうゆ だしじる		
		春雨スープ	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 だしじる		
9	火	黒とうパン 牛にゅう	こくとうパン ぎゅうにゅう		
		ホキのチーズパン粉焼き	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	525 (2.6)	672 (3.2)
		大根のレモンサラダ	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		
		わかめスープ	わかめ はくさい にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 だしじる		
10	水	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう		
		ぶり大根	ぶり だいこん 酒 さとう しょうゆ	605 (1.8)	717 (2.2)
		あつ揚げと小松菜のみそ汁	あつあげ こまつな にんじん みそ 赤みそ だしじ る		
		みかん	みかん		
11	木	【クリスマスこんだて】			
		バターライス	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	ヨーグルトドリンク		
		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	615 (2.0)	767 (2.4)
		にんじんのグラッセ	にんじん コンソメ さとう バター		
		野菜スープ	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		
		手作りココアババロア	ババロアのもと ココア ぎゅうにゅう		
12	金	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		
		ごぼうと大豆のとりつくね	とりミンチ 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 だしじる	581 (1.8)	694 (2.4)
		あちゃら漬け	かぶ にんじん ゆず こんぶ す さとう しお		
		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		

* 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】		655 (2.2)	786 (2.9)
		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		
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 だしじる	654 (1.9)	836 (2.5)
		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		
		ミネストローネスープ	ベーコン にんにく オリーブ油 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん トマトみずに しお こしょう 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	599 (1.6)	673 (1.8)
		【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 		
		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	655 (2.4)	738 (2.7)
		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 だしじる 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 だしじる		
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	578 (1.9)	690 (2.1)
		【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 とらめめ 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		
		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		
19	金	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 だしじる		

* 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。