



# 12月 こんだてひょう



城南小学校

日 曜	献立名	使用する食品名					
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂
1 金	コッペパン ぎゅうにゅう クリームスパゲティ だいこんサラダ マーシャルビーンズ		ぎゅうにゅう			パン	
4 月	ポークカレー ぎゅうにゅう ビーンズサラダ パインかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・じゃがいも	あぶら
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンドウフ もやしナムル りんご	とうふ・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	あぶら
6 水	コッペパン ぎゅうにゅう ホキフライ コールスロー ほうれんそういりクリームスープ	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・コーン	パンこ こむぎこ	あぶら
7 木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう すきやきうどん ツナあえ あじつけのり		ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・ごぼう	うどん・さとう	あぶら
8 金	ミルクパン ぎゅうにゅう あつあげのチリソースいため にくだんごスープ こくとうナッツ	あつあげ・ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・もやし・しめじ・しょうが	さとう・でんぶん	あぶら
11 月	ごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなのごますあえ いっしょくのりつくだに		ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん こまつな・にんじん	だいこん もやし	じゃがいも・こんにやく さとう	こめ ごま
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ なやき すいとんしる	あぶらあげ とりにく・ちくわ・みそ	ぎゅうにゅう きびなご	こまつな・にんじん にんじん・ねぎ	はくさい だいこん・ごぼう・しいたけ	パンこ さとう	あぶら ごまあぶら
13 水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ だいこんとみずなのナッツサラダ みかん	ぶたにく・だいず・ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト みずな・にんじん	たまねぎ だいこん みかん	じゃがいも・さとう	あぶら カシューナッツ・あぶら
14 木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそに はるさめのすのもの すましじる	さば・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ・こんぶ(だし)	しょうが キャベツ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	さとう はるさめ・さとう	ごま
15 金	まるパン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ごぼうサラダ コーンとうずらたまごのスープ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ・にんじん にんじん	ごぼう・キャベツ たまねぎ・コーン	さとう・でんぶん	あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ
18 月	チキンライス ぎゅうにゅう ブロッコリーのサラダ やさいスープ おこめでガトーショコラ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん たまねぎ・キャベツ・しめじ	こめ じゃがいも ガトーショコラ	バター あぶら
19 火	むぎごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる ごまあえ レバーとさつまいものあげがらめ	とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ ほうれんそう・にんじん ピーマン	たまねぎ もやし	さとう	ごま あぶら
20 水	しよくパン ぎゅうにゅう さかなのマリネ さつまいものポトフ いちごジャム	ホキ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ・たまねぎ	こむぎこ でんぶん・さとう	あぶら
21 木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのうまに ゆずかあえ みそまめ	あつあげ・ぶたにく・ちぎりあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん にんじん	たまねぎ・しょうが はくさい・ゆず	こんにやく・じゃがいも・さとう	あぶら
22 金	ミルクパン ぎゅうにゅう こんさいのシチュー ひじきサラダ みかんゼリー	いんげんまめ・ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・だいこん・れんこん・しめじ もやし	さつまいも	あぶら ごま・あぶら

※ 都合により、献立が変更する場合があります。