

12月こんだてひょう

家庭数配布

ひ に ち	び ょう	こんだて		ち にく あか 血や肉のもと あか	ねつ ちから 熱や力のもと きいろ	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの みどり	ぎょうじ 行事・ひとくちメモ	1人 分 (kcal)
3	火	ごはん	さけのさざれ焼き えのきの磯香あえ 小松菜と油揚げのみそしる いちご	牛乳, しろさけ, わか め, のり, 油揚げ, とう ふ	米, 麦, マヨネーズ, 生 パン粉, さとう	こまつな, キャベツ, に んじん, えのきたけ, し めじ, ねぎ, いちご		546
4	水	わかめごはん	焼きししゃも きつね和え じゃがのそぼろ煮 オレンジ	炊き込みわかめ, 牛乳, ししゃも, 細切りこん ぶ, 油揚げ, 鶏肉, 大豆	米, 麦, ごま, さとう, 油 , こんにゃく, じゃがい も, かたくり粉	キャベツ, こまつな, に んじん, はくさい, たけ のこ, たまねぎ, オレン ジ		563
5	木	セレクト揚げパン きなこ ココア シュガー	ココロコサラダ ハンガリアシチュー みかん	きな粉, 牛乳, 鶏肉, レ ンズまめ	油, ミルクパン, さと う, じゃがいも, 小麦 粉	きゅうり, こまつな, に んじん, たまねぎ, グリ ンピース, みかん	★セレクト給食 揚げパンの味を3種 類から選びます!	600
6	金	あぶらげごはん	さばの文化干し わかめのさっぱり和え うち豆汁	油揚げ, 牛乳, サバ, わ かめ, 大豆,	米, 麦, さとう, ごま, 油 , さといも	にんじん, しいたけ, は くさい, きゅうり, ごぼ う, だいこん, ねぎ, こま つな	★郷土料理 福井県 打ち豆は、水に浸し て柔らかくした大豆 を、つぶして乾燥さ せた保存食です。	594
9	月	ごはん ごまかつおふりかけ	鶏肉のたつたあげ じゃがいもの中華あえ もずく入りかき玉汁	おから, ちりめんじゃ こ, 牛乳, とり肉, ハム, もずく, たまご	米, 麦, さとう, ごま, 油 , かたくり粉, じゃがい も, ごま油	たまねぎ, にんじん, きゅうり, もやし, ねぎ, こまつな		618
10	火	マーボー豆腐丼	中華サラダ 白菜スープ バナナ	豚肉, 大豆, とうふ, 牛 乳, ハム	米, 麦, 油, さとう, か たくり粉, ごま油, はる さめ	しいたけ, にんじん, た まねぎ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, だいこん, は くさい, こまつな, バナ ナ		627
11	水	こまつなごはん	たらの香味焼き 冬野菜のゆず香あえ きゃべつとえのきのみそ汁 オレンジ	たまご, まぐろ缶, の り, 牛乳, まだら, わか め, とうふ	米, 麦, 油	こまつな, ねぎ, はくさ い, にんじん, ゆず果汁, キャベツ, えのきたけ, オレンジ		527
12	木	ブルーベリーコップ	冬野菜のシチュー アーモンドサラダ りんご食べ比べ	とり肉, 牛乳, 豆乳, 白 いんげん豆, 粉チーズ, 大豆, ベーコン	コッパパン, 油, さつま いも, 小麦粉, アーモン ド, さとう	ブルーベリージャム, た まねぎ, にんじん, はく さい, エリンギ, しめじ, こまつな, きゅうり, キャベツ, りんご	りんごの食べ比べ サンフジと王林を皮 付きのまま食べ比べ をします! どちらが 好みか教えてくださ いね!	682
13	金	ごましらすごはん	和風おからコロッケ じゃこサラダ 豆腐となめこのすまし汁	しらす干し, 牛乳, ひじ き, おから, ちりめん じゃこ, とり肉, とうふ	米, 麦, ごま, 油, じゃが いも, 小麦粉, かたくり 粉, パン粉, さとう, ご ま油	たまねぎ, にんじん, し いたけ, こまつな, だい こん, きゅうり, キャベ ツ, なめこ, ねぎ		602
16	月	ごはん わかめの中華ふりかけ	パ-とゆといものマリナリス 小松菜と大根のサラダ みかん	わかめ, くきわかめ, 牛乳, 豚レバー, イカ, とり肉	米, 麦, 油, ごま油, か たくり粉, じゃがいも, さとう, ごま, ビーフン 	ねぎ, こまつな, だい こん, きゅうり, にんじん, たまねぎ, チンゲンツァ イ, みかん		588
17	火	ごはん	卵の唐草やき じゃがいもと卵のサラダ すりごまのみそ汁 早香	牛乳, ひじき, とうふ, たまご, まぐろ缶, とり 肉,	米, 麦, 油, さとう, じゃがいも, ごま	にんじん, こまつな, きゅうり, ホルモン, たま ねぎ, だいこん, ねぎ, ぼ んかん	5年生社会科見学	606
18	水	五目チャーハン	シーフード春巻 中華スープ いちご	たまご, 豚肉, 牛乳, イ カ, エビ, とり肉	油, 米, 麦, ごま, ごま 油, さとう, はるさめ, かたくり粉, 春巻きの 皮	ねぎ, たけのこ, しいた け, にんじん, グリン ピース, たけのこ, たま ねぎ, ピーマン, チンゲ ンツァイ, いちご		620
19	木	セルフフィッシュバーガー	ごまサラダ ホワイトシチュー	ホキ, たまご, 牛乳, ベーコン, とり肉, 豆 乳, 粉チーズ, 生クリー ム, 大豆	パン, 小麦粉, かたくり 粉, パン粉, 油, ごま油, ごま, さとう, じゃが いも	キャベツ, にんじん, こ まつな, きゅうり, たま ねぎ	セルフバーガー 今回は、自分でバーガーを 作ります!	707
20	金	二色そぼろ丼	かぼちゃの煮物 ゆず風味のすまし汁 菊花みかん	たまご, 鶏肉, 大豆, 牛 乳	米, 麦, 油, さとう, ご ま, こんにゃく	しいたけ, にんじん, た けのこ, たまねぎ, かぼ ちゃ, はくさい, ねぎ, こ まつな, ゆず果汁, みか ん	<冬至献立> 12月22日は冬至で す。冬至にちなんでも かぼちゃの煮物、ゆず いりの澄まし汁を提 供します。	607
23	月	きのこのスープパ	ひよこ豆とツナのサラダ ココアマールケーキ	ベーコン, 牛乳, まぐろ 缶, ひよこまめ, 牛乳, たまご	油, スパゲッティ, か たくり粉, さとう, 小麦 粉, バター	たまねぎ, にんじん, キャベツ, しめじ, えの きたけ, エリンギ, こま つな, はくさい, きゅう り, レモン汁	マールケーキ 子供たちからのリク エストが多かったマール ケーキを提供しま す。	647
24	火	カレーライス	きのこツナのサラダ フルーツポンチ	豚肉, 牛乳, まぐろ缶	米, 麦, 油, じゃがい も, 小麦粉, さとう, ご ま	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しめじ, えの きたけ, みかん缶, パ ン, 白桃, ぶどう缶, りん ご缶	<給食最終日> 2学期も75回の給食が ありました。3学期も 給食を楽しみにしてい てくださいね。	658

・学校行事や食材費等の都合により、献立の変更がありますのでご了承ください。