



# 12がつ こんだてひょう

<お知らせ>

\*計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。納入の関係で食材が変更になる場合があります。

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	IUPAC- たんぱく質 食塩相当量
1月	かんごくのりょうり ごはん スンドウブチゲ わかさぎのごまからあげ チョレギサラダ みかん	パッケージ	ぎゅうにゅう ふたにく あさり とうふ たまご わかさぎ わかめ のり	こめ むぎ ごまあぶら はちみつ ごま でんぶん あげあぶら さとう	ににく しょうが ねぎ はくさい はくさい(キムチづけ) だいこん にんじん キャベツ もやし こまつな みかん	546 kcal 23.9 g 2.1 g
2火	ごはん おかられんこんメンチカツ ぶたしゃぶあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	パッケージ	ぎゅうにゅう ふたにく おから たまご わかめ だいすみそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あげあぶら さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ キャベツ れんこん にんじん こまつな えのきたけ	647 kcal 24.0 g 2.6 g
3水	こまつなグッキーパン おだんごスープ うみのさちサラダ いちご	パッケージ	ぎゅうにゅう とりにく おから とうふ えび いか	パン バター サとう アーモンド こむぎこ オリーブオイル あぶら パンこ じゃがいも	こまつな ににく たまねぎ にんじん キャベツ コーン いちご	586 kcal 24.6 g 2.2 g
4木	きゅうしょくから SDGsをかんがえよう ごはん リサイクルかりかけ サバのたつあげ こまつなのおひたし かぶのはいりみそしる みかん	パッケージ	こんぶ ぎゅうにゅう サバ みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう でんぶん あげあぶら じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん コーン かぶ みかん	569 kcal 23.7 g 2.3 g
5金	えびクリームライス わかめとツナのサラダ オニオンとむぎのスープ	パッケージ	えび とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ わかめ ツナ	こめ むぎ バター こめこ さとう ごまあぶら あぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム バセリ キャベツ もやし コーン えのきたけ	553 kcal 24.2 g 2.5 g
8月	インドネシアのりょうり ナシゴレン あおなのしおいため ソトアヤム (とりにくのスープ) ピサン・ゴレン (あげバナナ)	パッケージ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも はるさめ さとう でんぶん こむぎこ あげあぶら ふんとう	しょうが ににく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ レモン もやし バナナ	547 kcal 20.8 g 2.3 g
9火	おやこどん ふろふきだいこん さわにわん はやか	パッケージ	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ こまつな はやか	544 kcal 23.7 g 2.6 g
10水	ふゆやさいカレーライス あげとうふサラダ ぶどうかんてんフルーツポンチ	パッケージ	とりにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう とうふ おかか ちりめんじやこ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ あげあぶら ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが ににく にんじん りんご ほうれんそう キャベツ こまつな ぶどうジュース パイン缶 もも缶 ぶどう缶 レモン	655 kcal 22.2 g 2.0 g
11木	やまなしけんのりょうり ほうとう さけのあまからソース やさいとくきわかめのすのもの くろみつきなこもち	パッケージ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう さけ くきわかめ とうふ きなこ	ほうとう でんぶん あげあぶら さとう ごまあぶら あぶら しらたまこ くろさとう	だいこん にんじん はくさい かぼちゃ しいたけ ねぎ しょうが ににく もやし こまつな	563 kcal 25.6 g 2.3 g
12金	ごはん ゆずみそまめ あつあげとじゃがいものバターしょうゆに あさりいりすまじる	パッケージ	ぎゅうにゅう だいすみそ ぶたにく あつあげ とりにく あさり わかめ	こめ むぎ でんぶん あげあぶら さとう あぶら じゃがいも こんにゃく バター	ゆず ににく にんじん だいこん ねぎ こまつな	534 kcal 22.3 g 2.2 g
15月	ごもくおごこ ししゃものりあげ ぶたバラとだいこんのもの とりにくのよしのじる みかん	パッケージ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも やきのり ぶたにく とうふ わかめ	こめ もちごめ さとう でんぶん あげあぶら あぶら	にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな えのきたけ みかん	549 kcal 23.4 g 2.1 g
16火	ごはん おさかなハンバーグ いそべあえ しわすに	パッケージ	ぎゅうにゅう まさば とりにく とうふ こうやとうふ たまご きざみのり ちくわ やきどうふ こんぶ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう でんぶん こんにゃく さといも	たまねぎ しょうが だいこん もしやし キャベツ こまつな にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん	578 kcal 28.3 g 1.7 g
17水	てづくりココアセサミパン ポークシチュー だいすきのサラダ りんご	パッケージ	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく みそ だいすみそ わかめ チーズ	こむぎこ さとう あぶら ごま バター オリーブオイル ごま こむぎこ じゃがいも はちみつ ごまあぶら	ににく たまねぎ にんじん エリンギ かぶ トマトジュース キャベツ もやし こまつな りんご	652 kcal 23.5 g 1.7 g
18木	ぶたにくキャベツどん あおのりポテトだいす とうがんのひきにくあんスープ	パッケージ	ぶたにく みそ あつあげ ぎゅうにゅう だいす あおのり たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも あげあぶら でんぶん	しょうが りんご たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん とうがん こまつな	602 kcal 25.5 g 2.1 g
19金	すずしろごはん たらのけんちんむし しらたきのつるつるいため むらくもじる (はやか)	パッケージ	ぎゅうにゅう とうふ えび たら ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん しらたき ごまあぶら じゃがいも おふ	だいこん かぶ しいたけ ねぎ にんじん もやし コーン えのきたけ こまつな はやか	545 kcal 27.4 g 2.3 g
22月	とうじのりょうり ゆかりごはん あかうおのゆずみそやき かぼちゃとあずきのいとこに うんもりじる みかん	パッケージ	ぎゅうにゅう あかうお みそ あずき ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら こんにゃく	ゆかり ゆず かぼちゃ にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ しいたけ こまつな みかん	532 kcal 22.7 g 2.4 g
23火	リザーフきゅうしょく スペゲッティきのこクリームソース だいすきのカレーサラダ えらびます ●スイートポテト ●かぼちゃのドーナツ	パッケージ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ だいす	あぶら スペゲッティ バター こむぎこ さとう ごま	たまねぎ バセリ にんじん しいたけ しめじ マッシュルーム こまつな キャベツ コーン	624 kcal 23.8 g 1.6 g
24水	こまつなとチーズのツリーパン フライドチキン ベーコンきのこサラダ レンズまめのトマトスープ ゆめオレンジ	パッケージ	とうふ チーズ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	さとう バター こむぎこ じょうしんこ あげあぶら あぶら オリーブオイル じゃがいも	こまつな ににく レモン セロリ しめじ キャベツ にんじん コーン しょうが たまねぎ エリンギ トマト缶 ゆめオレンジ	597 kcal 26.1 g 2.4 g

\*物資等の都合により献立を変更することがあります。

## 8日（月）インドネシアの料理

インドネシアには東京都の友好都市ジャカルタがありま  
す。ナシゴレンはインドネシアの代表的な料理です。

## 23日（火）リザーフ給食

リザーフとは、「予約する」という意味があります。今回は、「スイートポテト」又は「かぼちゃのドーナツ」を選びます。

## 11日（木）山梨県の料理

ほうとうは、山梨県を中心とした郷土料  
理です。幅の広い麺を野菜と共にみそ仕立  
ての汁で煮込みます。

## 22日（月）冬至の料理

今年の冬至は12月22日です。日本では、冬至の日に栄養満  
点のかぼちゃを食べ、温かいゆず湯に入ると病気にならないと言  
われています。また、「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いと言  
われ、それらは「運盛り」と呼ばれます。この日は、かぼちゃ、ゆ  
ず、「ん」のつく食べ物を多く使用します。

