

	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 たまごスープ さばのかわりみそに かんこくのり	パン 牛乳 ひじきスパゲティ チキンのいためサラダ くろまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 かんとくに いかのてんぷら	カレーライス(こめこざつこごはん) 牛乳 コーンキャベツ	ごはん 牛乳 きりたんぼじる やさしいため こんぶまめ	ごはん 牛乳 ためきじる かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ (ちゅうのうソース)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> いかにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> くろまめきなこクリーム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつがげんまい <input type="checkbox"/> もちくるまい <input type="checkbox"/> もちきび <input type="checkbox"/> あずき <input type="checkbox"/> もちあかまい <input type="checkbox"/> ハトむぎ <input type="checkbox"/> もちあわ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりたんぼ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース
こんだて	くろざとう 牛乳 にくだんこのスープ ジャーマンポテト みかん	わかめごはん 牛乳 みそラーメン ひねどりのゆずソーテ	ごはん 牛乳 すぎやきふうじ きゅうりのすのもの	パン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ クリームチーズ	あんかけどんぶり 牛乳 れんこんのかきあげ	ごはん 牛乳 あずかじる ごもくきんぴら くきわかめのつくだに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかさそば <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しなちく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ひねどり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきとうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ぶ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しゅんぎく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> いとかんてん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> クリームチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> えび(からつき) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

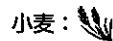
特定原材料表示



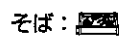
卵



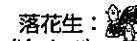
乳製品



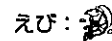
小麦



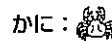
そば



落花生  
(ピーナッツ)



えび



かに

	12月17日(金)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)
こんだて	-しょくいくのひー もちむぎごはん 牛乳 ばちしる だいすのいそに ほうぜひやごぶりかけ	ごはん 牛乳 キムチスープ チャプチェ みかん	パン 牛乳 フェジョアータ ハムサラダ	-とうじこんだて- ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる しるみざかなのゆずふうみ のりのつくだに	-クリスマスこんだて- パンキンパン 牛乳 コーンスープ フライドチキン(こめこ) ケーキ(ホワイト)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> なら <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインふうちうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> のりのつくだに	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> パブリカ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ケーキ(ホワイト)

12月平均  
栄養量  
(小学校4年生)

エネルギー	627kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	28.2%
カルシウム	317mg
鉄	2.2mg
ビタミン	A 236μgRAE
	B1 0.38mg
	B2 0.51mg
	C 21mg
食塩相当量	2.4g
食物繊維	4.9g
マグネシウム	81mg
亜鉛	2.8mg

献立紹介

作ってみませんか?

-12月1日(水)-

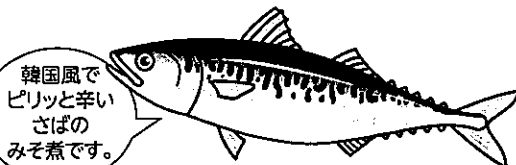
さばの変わりみそ煮

材料 5人分 分量(g)

さば	5切	砂糖	15
白ねぎ	10	赤みそ	15
豆板醤	0.5	しょうゆ(濃)	10
おろしにんにく	0.5	清酒	15
土しょうが	3	水	100
ごま油	5		

【作り方】

- ①ごま油を熱し、みじん切りした白ねぎ・土しょうが・おろしにんにく・豆板醤をいため、調味料・水を加える。
- ②煮たったら、さばを入れ煮つける。



韓国風でピリッと辛いさばのみそ煮です。

-12月16日(木)-

あすか汁

材料 5人分 分量(g)

ベーコン	50	牛乳	25
豆腐	150	赤みそ	35
白菜	100	白みそ	10
にんじん	25	しょうゆ(淡)	2.5
えのきたけ	25	けずりかつお	15
ほうれん草	25	水	550

【作り方】

- ①ほうれん草は、ゆでて冷まし、水気をしぼって2~3cmに切る。
- ②にんじんはいちょう切り、白菜はザク切り、えのきたけは3~4cmに切る。ベーコンは短冊切り、豆腐はさいの目に切る。
- ③けずりかつおでだしをとり、にんじん・ベーコン・白菜・豆腐・えのきたけの順に入れる。
- ④火が通ったら、みそ・牛乳で調味し、①のほうれん草を入れる。
- ⑤味をみて、しょうゆを香りづけに入れて仕上げる。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:   
(ピーナッツ)

えび:

かに: