

		12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)
こんだて	とりごぼうごはん 牛乳 いそかじる やさいかきあげ	ごはん 牛乳 みそチゲ パンパンジー きりぼしだいごんのいためナムル	パン 牛乳 とうにゅうスープ ハンバーグのれんこんソース スライスチーズ	わかめごはん 牛乳 あんかけうどん だいすとハムのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 にらたまスープ チャップチエ あつあげのチリソース みかん	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チコンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎめき) <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> チコンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> こま <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"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> みかん	
	<input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> きりぼしだいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> ねぶかかねぎ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎめき) <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> みかん	
こんだて	ポークカレー(こめこざっこごはん) 牛乳 こまつなサラダ 福神漬	ごはん 牛乳 かんとうに きゅうりのすのもの やさいのソテー	パン 牛乳 ソーススパゲティ キャベツのあますいため りんごジャム	ごはん 牛乳 せんべいじる さばのみそに そくせきづけ	ライむぎパン 牛乳 コーンスープ チリコンカン ごぼうのソテー	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつかげんまい <input type="checkbox"/> もちろまい <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"/> ぶたにく <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 <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 <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"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> からし <input type="checkbox"/> ぶくじんづけ	<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"/> だいごん <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"/> 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"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <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"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トンカツソース <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> せんべい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> しめじ <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"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ゆかり	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <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"/> だいず <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら	

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □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

えび

かに

(ピーナッツ)

	12月15日(金)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)
こんだて	おやこどんぶり 牛乳 ごぼうのかきあげ しそキャベツ	ごはん 牛乳 カムジャタン ナムル キムチいため	ごはん 牛乳 ぼちじる だいすのいそに きりぼしだいこんのもの あじつげのり(しお)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそしる たらゆずふうみ やさしいため	パン 牛乳 ドララのドラキュラスープ フライドチキン(ごめこ) ケーキ(チョコ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> せんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> だいす <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えだまめ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> ゆかり うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチュジャン しお <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いら こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぼち <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> ごんにやく しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ けすりぶし(だし) <input type="radio"/> あじつげのり(しお)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし) <input type="radio"/> すけとうだら しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> せんぶん <input type="checkbox"/> あぶら こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="triangle-up"/> いら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> セロリ トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> トマト ポークスープ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ビーツ <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> ごめこ カレーこ パブリカ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ケーキ(チョコ)

12月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー	747kcal	
たんぱく質	27.8g	
脂質	29.5%	
カルシウム	336mg	
鉄	2.7mg	
ビタミン	A	251μgRAE
	B1	0.43mg
	B2	0.51mg
	C	22mg
食塩相当量	3.0g	
食物繊維	5.6g	
マグネシウム	95mg	
亜鉛	3.4mg	



作ってみませんか?

-12月21日(木)-

新献立

ドララのドラキュラスープ



材料 5人分 分量(g)

ベーコン	75
たまねぎ	125
にんじん	50
じゃがいも	125
赤ピーマン	15
セロリ	10
トマトケチャップ	10
ダイストマト(缶)	75
ポークスープ	75
オリーブオイル	2.5
砂糖	5
塩	3
こしょう	少々
ビーツパウダー	1
水	500

【作り方】

- ①じゃがいもはさいの目切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、赤ピーマンは角切り、セロリはみじん切りにしておく。
 - ②オリーブオイルを熱し、ベーコン、セロリを炒める。
 - ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮込む。
 - ④ポークスープ、砂糖、ダイストマトを加え煮込む。
 - ⑤赤ピーマンと残りの調味料を加え味を調える。水溶きしたビーツパウダーを加えて仕上げる。
- ビーツパウダーは、生や缶づめを使用してもよい。



おはなしにちなんだ
こんだてに
「おはなしマーク」が
つきます。

おばけのアッチとドラキュラスープ
作/角野 栄子・ポプラ社

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □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

