

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 カムジャタン パンパンジー キムチいため	パン 牛乳 ポークビーンズ れんこんとツナのサラダ くろまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 みそしる さつまいものかきあげ れんこんのきんぴら のりのつくだに	くろざとうパン 牛乳 けいにくのフォー ポテのチーズソテー ウインナーのケチャップいため	ごはん 牛乳 きりたんぼじる れんこんのいためもの そぼろ
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく せいしゅ じゃがいも たまねぎ にんじん たけのこ にら サラダあぶら ポークスープ にんにく 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 ☐ けいにくのあぶらづけ きゅうり しお キャベツ ごま りんごす うすくちしょうゆ さとう ごまあぶら ☐ パーコン ごまあぶら もやし はくさいキムチ にんじん にら こいくちしょうゆ	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ワインぶうちょうみりょう ☐ じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ ☐ だいず △ トマトピューレ △ トマトケチャップ ウスターソース ☐ さとう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう ☐ れんこん こめず ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ にんじん △ キャベツ □ ごま □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ くろまめきなこクリーム	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ ○ あぶらあげ △ にんじん △ だいこん △ しめじ △ はねぎ ○ わかめ ○ みそ にぼし(だし) ☐ さつまいも ○ えび ○ しお □ てんぷらこ □ あぶら ☐ パーコン △ れんこん △ こんにゃく しお △ にんじん △ さやいんげん ○ ちくわ □ サラダあぶら こいくちしょうゆ さとう みりん □ ごま □ ごまあぶら ☐ のりのつくだに	☐ パン ☐ くろざとう ☐ 牛乳 ☐ けいにく □ フォー □ もやし △ たまねぎ △ にら △ レモンかじゅう うすくちしょうゆ しお こしょう チキンスープ ☐ じゃがいも △ たまねぎ △ とうもろこし ○ パーコン △ パセリ △ チーズ △ にんにく □ サラダあぶら しお こしょう ☐ ポークウインナー たまねぎ △ にんじん △ ビーマン □ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ きりたんぼ ○ けいにく ○ しめじ △ はくさい △ にんじん △ ごぼう △ はねぎ けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ☐ れんこん △ ぶたにく △ にんじん □ はるさめ △ はねぎ △ しょうが みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう □ ごま □ ごまあぶら しお こしょう ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ しょうが △ グリンピース △ せいしゅ □ さとう うすくちしょうゆ
	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
こんだて	チキンカレー(こめこ・ざっくごはん) 牛乳 ハムサラダ みかんゼリー	あぶたまどんぶり 牛乳 じゃこのげんきあげ こまつなとれんこんのソテー	ごはん 牛乳 とうふじる さばのうめに しろなとたくあんをあえもの	パン 牛乳 ABCスープ ハンバーグのれんこんソース かくチーズ	ごはん 牛乳 しおこうじにくじゃが なつとうのかきあげ(こめこ) やさしいため
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ はいがしおむぎ はつがげんまい もちくろまい もちきび あずき もちあかまい ハトむぎ もちあわ けいにく じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん こめこ しお こしょう ☐ 牛乳 ☐ ポークハム △ キャベツ △ にんじん △ りんごす □ さとう □ サラダあぶら しお こしょう ☐ みかんゼリー	☐ ごはん ☐ たまご ○ あぶらあげ △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ □ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) でんぶん ☐ 牛乳 ☐ かえりちりめん △ ごぼう △ にんじん ○ うのはな しお △ レモンかじゅう □ てんぷらこ □ あぶら ☐ パーコン △ こまつな △ れんこん △ しめじ □ ごまあぶら しお こしょう うすくちしょうゆ	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ ○ あぶらあげ ○ わかめ △ しいたけ △ にんじん △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ さば △ ねりうめ △ しょうが □ さとう こいくちしょうゆ せいしゅ ☐ しろな △ たくあん □ ごま うすくちしょうゆ	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ パーコン △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも △ キャベツ □ アルファベットマカロニ △ さやいんげん △ セロリ △ しょうが ポークスープ しお こしょう ☐ ハンバーグ(こむぎめき) △ れんこん △ たまねぎ △ しめじ □ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース □ さとう □ でんぶん ☐ かくチーズ	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく しおこうじ □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく △ しょうが △ サラダあぶら せいしゅ みりん うすくちしょうゆ しお ☐ なつとう △ にんじん △ たまねぎ ○ ちくわ △ はねぎ しお □ てんぷらこ(こめこ) □ あぶら ☐ パーコン △ にんじん △ きくらげ △ にら △ もやし □ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ

12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20日(金)		
こ ん だ て	ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) あつあげのみそに みかん		パン 牛乳 ビーフシチュー(こめこ) キャベツとツナのソテー かたぬきチーズ		ごはん 牛乳 カレーうどん だいごんのあますサラダ ヨーグルト		ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 すましじる だいずのみそに じゃこぶりかけ		ーとうじこんだてー なめし 牛乳 かぼちゃのみそじる たらゆずふうみ きんぴらごぼう					
	☐ ごはん		☐ パン		☐ ごはん		☐ ごはん		☐ ごはん					
	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳					
	☐ ベーコン △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ ほうれんそう △ ワンタン(こめこ) うすくちしょうゆ ポークスープ しお こしょう		☐ ぎゅうにく あかワイン △ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも △ グリンピース △ サラダあぶら △ トマトピューレ △ トマトケチャップ ウスターソース □ さとう ポークスープ こいくちしょうゆ □ こめこ □ バター しお こしょう		☐ うどん △ ぶたにく △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ △ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん カレーこ しお けずりぶし(だし) □ でんぶん		☐ とうふ △ にんじん △ わかめ △ はねぎ △ しいたけ △ あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		☐ だいず △ ひじき △ けいにく △ れんこん △ たけのこ △ にんじん △ さやいんげん △ ごぼう △ こんにゃく しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ □ さとう					
	☐ あつあげ △ ぶたにく △ たけのこ △ こまつな △ にんじん △ しいたけ △ ねぶかねぎ △ しょうが △ にんにく □ ごまあぶら △ あかみそ うすくちしょうゆ □ さとう せいしゆ □ でんぶん		☐ さとう ポークスープ こいくちしょうゆ □ こめこ □ バター しお こしょう △ キャベツ △ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ にんじん □ さとう こめす しお こしょう □ サラダあぶら		☐ かいにくのあぶらづけ △ こめす □ ごまあぶら うすくちしょうゆ □ さんおんとう △ ヨーグルト		☐ ちりめんじゃこ □ サラダあぶら □ ごま □ ごまあぶら							
△ みかん		☐ かたぬきチーズ						☐ すけとうだら しお こしょう □ でんぶん □ あぶら こいくちしょうゆ □ さとう △ ゆずかじゅう △ パセリ		☐ ベーコン △ さつまあげ △ ごぼう △ にんじん □ ごまあぶら □ さとう こいくちしょうゆ みりん □ ごま				

12月23日(月)			12月平均 栄養量 (中学校)			献立紹介 作ってみませんか? -12月12日(木)-			新献立 ABCスープ					
こ ん だ て	クリスマスこんだてー		エネルギー		747kcal		たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%	
	パン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン(こめこ) ケーキ(いちご)		カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		ベーコン		75	
こ ん だ て ざ い り ょう	☐ パン		たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		にんじん		25	
	☐ 牛乳		カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		たまねぎ		75	
こ ん だ て ざ い り ょう	☐ ベーコン □ マカロニ(こめこ) □ サラダあぶら □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ キャベツ △ セロリ △ トマト △ ロマネスコ △ にんにく □ バジルペースト ポークスープ トマトケチャップ □ さとう しお こしょう		たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		じゃがいも		100	
	☐ かいにく □ こめこ カレーこ パプリカ □ あぶら		カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		キャベツ		100	
こ ん だ て ざ い り ょう	☐ ケーキ(いちご)		たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		アルファベットマカロニ		20	
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		さやいんげん		25	
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		セロリ		5	
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		土しょうが		2.5	
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		ポークスープ		75	
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		塩		3.5	
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		こしょう		少々	
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		水		500	
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		作り方		①にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切	
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		②さやいんげんは2cm幅に切り、ゆでしておく。		③鍋に水、にんじんを入れ、沸騰したらベー	
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		④たまねぎ、セロリ、じゃがいもの順に入れ、		⑤塩、こしょうで味を調え、さやいんげんを加	
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		⑥火が通ったらポークスープ、キャベツ、アル		⑦ファベットマカロニを加えて煮る。	
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		⑧塩、こしょうで味を調え、さやいんげんを加		⑨えて仕上げる。	
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		⑩			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		⑪			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		⑫			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		⑬			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		⑭			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		⑮			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		⑯			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		⑰			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		⑱			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		⑲			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		⑳			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㉑			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㉒			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㉓			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㉔			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㉕			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㉖			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㉗			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㉘			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㉙			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㉚			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㉛			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㉜			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㉝			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㉞			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㉟			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊱			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊲			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊳			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊴			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊵			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊶			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊷			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊸			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊹			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊺			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊻			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊼			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊽			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊾			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう			たんぱく質		28.4g		脂質		30.0%		㊿			
			カルシウム		345mg		鉄		2.6mg		㊿			
こ ん だ て ざ い り ょう														