

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 すきやきぶうに もやしのごまあえ ひじきのぶりかけ			パン 牛乳 ポトフ にこみハンバーグ スライスチーズ			ごはん 牛乳 たまねぎじる だいずとハムのかきあげ のりのつくだに			ごはん 牛乳 にくじゃが わふうサラダ りんごゼリー			あぶたまどんぶり 牛乳 こまつなとれんこんのソテー きりぼしだいこんとひじきのいために		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> ぎゅうにく			<input type="radio"/> ポークフランク			<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> ぶたにく		
	<input type="radio"/> せいしゅ			<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> しお			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="radio"/> やきどうふ			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> グリンピース			<input type="triangle"/> はねぎ		
	<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> えのきたけ			<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="checkbox"/> さとう		
	<input type="radio"/> しお			<input type="triangle"/> ブロッコリー			<input type="radio"/> さつまあげ			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> みりん		
	<input type="checkbox"/> ふ			<input type="triangle"/> ポークスープ			<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> はくさい			<input type="triangle"/> ワインぶうちょうみりょう			<input type="radio"/> けすりぶし(だし)			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="radio"/> しお			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="triangle"/> しゅんぎく			<input type="radio"/> こしょう			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> ぶたにく		
	<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			<input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき)			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> こまつな		
	<input type="checkbox"/> さとう			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="radio"/> けすりぶし(だし)			<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="triangle"/> れんこん		
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="radio"/> だいず			<input type="radio"/> ポークハム			<input type="triangle"/> しみじ		
	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> しめじ			<input type="radio"/> チキンハム			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> ごまあぶら		
	<input type="triangle"/> もやし			<input type="triangle"/> トマトケチャップ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> もやし			<input type="checkbox"/> しお		
	<input type="triangle"/> ほうれんそう			<input type="triangle"/> ウスターソース			<input type="triangle"/> しお			<input type="checkbox"/> ごま			<input type="radio"/> ベーコン		
	<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> てんぷらこ			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング			<input type="radio"/> きりぼしだいこん		
	<input type="checkbox"/> こめ			<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="triangle"/> にんじん		
こんだてざいりょう	<input type="radio"/> ひじき			<input type="radio"/> スライスチーズ			<input type="radio"/> のりのつくだに			<input type="checkbox"/> りんごゼリー			<input type="radio"/> ひじき		
	<input type="triangle"/> きくらげ												<input type="radio"/> あぶらあげ		
	<input type="radio"/> かつおぶし												<input type="radio"/> しょうが		
	<input type="checkbox"/> ごま												<input type="triangle"/> えだまめ		
	<input type="checkbox"/> さとう												<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ												<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="radio"/> みりん												<input type="radio"/> こいくちしょうゆ		
													<input type="checkbox"/> さとう		
													<input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)		
	12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
こんだて	ごはん 牛乳 ビーフンスープ あつあげのチリソース きりぼしだいこんのいたためナムル みかん			くろざとうパン 牛乳 こまつさんのシチュー だいこんのへんしんサラダ ウインナーのケチャップいため			ごはん 牛乳 ぶたじる さばのにつけ きんぴらごぼう			パン 牛乳 イタリアンスパゲティ キャベツのあますいため ブルーベリージャム			ひめじれんこんごはん 牛乳 もやしのスープ ごぼうのかきあげ(こめこ)		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> くろざとう			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> ベーコン			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="checkbox"/> スパゲティ			<input type="radio"/> けいにく		
	<input type="triangle"/> ビーフン			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> さといも			<input type="triangle"/> ぎゅうにく			<input type="triangle"/> れんこん		
	<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> ほうれんそう			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> だいこん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> はねぎ		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> しめじ			<input type="triangle"/> しょうが		
	<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> パセリ			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> さとう		
	<input type="checkbox"/> しお			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> みそ			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ			<input type="checkbox"/> せいしゅ		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> こしょう			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> にぼし(だし)			<input type="checkbox"/> ちゅうのうソース			<input type="checkbox"/> ごまあぶら		
	<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> さば			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> あつあげ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="radio"/> ぶたにく		
	<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> さとう			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> もやし		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> パセリ			<input type="triangle"/> みずな		
	<input type="triangle"/> グリンピース			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> みりん			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="triangle"/> しいたけ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> せいしゅ			<input type="radio"/> トマトケチャップ			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> しょうが			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> だいこん			<input type="radio"/> ちゅうのうソース			<input type="triangle"/> しょうが		
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="checkbox"/> ごま			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="checkbox"/> ブルーベリージャム			<input type="triangle"/> しお		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> ごぼう						<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="triangle"/> だいこん						<input type="radio"/> ぶたにく		
	<input type="triangle"/> トマトケチャップ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> ごまあぶら						<input type="triangle"/> もやし		
	<input type="triangle"/> トウモロコシ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> さとう						<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="checkbox"/> でんぷん			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ						<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> みりん						<input type="triangle"/> しょうが		
	<input type="radio"/> ベーコン			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> ごま						<input type="triangle"/> こしょう		
	<input type="triangle"/> きりぼしだいこん			<input type="radio"/> 牛乳									<input type="radio"/> ポークスープ		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="radio"/> 牛乳									<input type="radio"/> だいず		
	<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			<input type="radio"/> 牛乳									<input type="triangle"/> ごぼう		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> 牛乳									<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> 牛乳									<input type="triangle"/> えだまめ		
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> 牛乳									<input type="triangle"/> しお		
	<input type="triangle"/> みりん			<input type="radio"/> 牛乳									<input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)		
	<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="radio"/> 牛乳									<input type="checkbox"/> あぶら		
	<input type="checkbox"/> ごま			<input type="radio"/> 牛乳											
	<input type="triangle"/> みかん			<input type="radio"/> 牛乳											
				<input type="radio"/> 牛乳											
				<input type="radio"/> 牛乳											
				<input type="radio"/> 牛乳											

12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
こんだて	チキンカレー(こめこ) 牛乳 こまつなサラダ ヨーグルト		ごはん 牛乳 とうふじる ぶたにくのみそいため しそひじきふりかけ			いりこなめし 牛乳 きつねうどん やさいかきあげ(こめこ)			パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ チョコクリーム			-しょいくいのひー ごはん 牛乳 きりたんぼじる れんごんのきんぴら そば みかんゼリー		
	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごま		<input type="checkbox"/> パン		<input type="checkbox"/> ごはん			
	<input type="checkbox"/> けいにく		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 牛乳			
	<input type="checkbox"/> じゃがいも		<input type="checkbox"/> とうふ		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> ひろしまな		<input type="checkbox"/> ぶたにく		<input type="checkbox"/> きりたんぼ			
	<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> あぶらあげ		<input type="checkbox"/> うどん		<input type="checkbox"/> じゃがいも		<input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう		<input type="checkbox"/> しめじ			
	<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> わかめ		<input type="checkbox"/> キャベツ		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> はくさい			
	<input type="checkbox"/> セロリ		<input type="checkbox"/> しいたけ		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> はねぎ		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> にんじん			
	<input type="checkbox"/> しょうが		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> キャベツ		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> パセリ		<input type="checkbox"/> ごぼう			
	<input type="checkbox"/> にんにく		<input type="checkbox"/> はねぎ		<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> だいず		<input type="checkbox"/> はねぎ			
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> あぶらあげ		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> トマトピューレ		<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)			
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ポークスープ		<input type="checkbox"/> さとう		<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"/> トマトケチャップ		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		<input type="checkbox"/> ひじき		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> せいしゅ		<input type="checkbox"/> ウスターソース		<input type="checkbox"/> ポークスープ		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
	<input type="checkbox"/> ウスターソース		<input type="checkbox"/> ゆかり		<input type="checkbox"/> みりん		<input type="checkbox"/> えび		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> ちくわ	
	<input type="checkbox"/> カレーこ		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> せいしゅ		<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> ポークハム		<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> えだまめ	
	<input type="checkbox"/> ガラムマサラ		<input type="checkbox"/> ひじき		<input type="checkbox"/> せいしゅ		<input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)		<input type="checkbox"/> キャベツ		<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> サラダあぶら	
	<input type="checkbox"/> パプリカ		<input type="checkbox"/> ゆかり		<input type="checkbox"/> みりん		<input type="checkbox"/> あぶら		<input type="checkbox"/> ブロッコリー		<input type="checkbox"/> しょうが		<input type="checkbox"/> サラダあぶら	
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> せいしゅ				<input type="checkbox"/> りんごす		<input type="checkbox"/> グリンピース		<input type="checkbox"/> えだまめ	
	<input type="checkbox"/> みりん		<input type="checkbox"/> ひじき		<input type="checkbox"/> せいしゅ				<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> せいしゅ		<input type="checkbox"/> ちくわ	
	<input type="checkbox"/> こめこ		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ				<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> えだまめ	
	<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> みりん				<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> えだまめ	
<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> みかんゼリー		<input type="checkbox"/> さとう				<input type="checkbox"/> チョコクリーム		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		<input type="checkbox"/> ちくわ		
12月22日(月)			12月23日(火)			12月平均 栄養量 (中学校)			献立紹介 作ってみませんか? -12月16日(火)- 新献立 しそひじきふりかけ 材料 5人分 分量(g) 芽ひじき(乾) ----- 7.5 ゆかり ----- 1.5 砂糖 ----- 7.5 しょうゆ(濃) ----- 7.5 みりん ----- 5 【作り方】 ①芽ひじきを水でもどす。 ②鍋に調味料を合わせ、芽ひじきを加えて、汁気がなくなるまで弱火で炒りつける。 ③②にゆかりを入れて仕上げる。					
-とうじこんだて-			-クリスマスこんだて-											
ごはん 牛乳 かぼちゃのみそじる たらゆずぶみ やさしいため			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)											
<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン											
<input type="checkbox"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> 牛乳											
<input type="checkbox"/> とうふ			<input type="checkbox"/> ペーコン											
<input type="checkbox"/> あぶらあげ			<input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ)											
<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> サラダあぶら											
<input type="checkbox"/> かぼちゃ			<input type="checkbox"/> じゃがいも											
<input type="checkbox"/> はねぎ			<input type="checkbox"/> たまねぎ											
<input type="checkbox"/> わかめ			<input type="checkbox"/> にんじん											
<input type="checkbox"/> みそ			<input type="checkbox"/> キャベツ											
<input type="checkbox"/> にぼし(だし)			<input type="checkbox"/> セロリ											
<input type="checkbox"/> すけとうだら			<input type="checkbox"/> トマト											
<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> さやいんげん											
<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="checkbox"/> にんにく											
<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> バジルペースト											
<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="checkbox"/> ポークスープ											
<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"/> さとう			<input type="checkbox"/> さとう											
<input type="checkbox"/> ゆずかじゅう			<input type="checkbox"/> しお											
<input type="checkbox"/> パセリ			<input type="checkbox"/> こしょう											
<input type="checkbox"/> ペーコン			<input type="checkbox"/> けいにく											
<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> しお											
<input type="checkbox"/> きくらげ			<input type="checkbox"/> せいしゅ											
<input type="checkbox"/> にら			<input type="checkbox"/> こめこ											
<input type="checkbox"/> もやし			<input type="checkbox"/> カレーこ											
<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> パプリカ											
<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> あぶら											
<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="checkbox"/> ケーキ(いちご)											
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> ケーキ(いちご)											