



12月 給食献立表

今月の目標 食後、静かに休養をとろう。

令和7年 有佐小学校

					和良制业衣		をとろう。有佐小学校
7)	έā		Ř.	位名	15.4%	食品名	מאוב
₽	よう 曜	牛乳	」。 主食・そえもの	おかず・他	かるになる		みどり 様 な からだ <u>ちょう</u> し
			^{むぎ} ごはん		ぎゅうにゅう とりにく	エネルギーのもとになる この	がたの調子をととのえる れんこん 人参 玉ねぎ 大根
1	月	0	友にはん		件乳 鶏肉 ロースハム	木を含りまれも	
'	D			はくさいサラダ			ほうれん草 にんにく しょうが ぱくさい
			LÃ	しょうがに	ぎゅうにゅう とりにく あつあ	こめ あぶら	白菜 きゅうり
			白ごはん	さばの生姜煮	きゅうにゅう とりにく あつあ 牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ	米 ごま さといも 油	もやし ほうれん草 人参
2	火	0		ほうれん草のあえもの		かたくりこ さとう 片栗粉 砂糖	キャベツ 大根 ねぎ
				けんちん光			
			台ごはん	にくとうぶ 肉豆腐	きゅうにゅう きゅうにく や とうふ 牛乳 牛肉 焼き豆腐	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ
3	水	0		まめまめサラダ	ツナ ミックビーンズ	マヨネーズ	枝豆 コーン きゅうり
			セルフフルーツサンド	^{あ⊃あ} 厚揚げのミートソース	きゅうにゅう 牛乳 クリーム 牛肉	パン 砂糖 油 じゃがいも	みかん 黄桃 パイナップル
4	木	0		野菜スープ	家族にく あつあ 豚肉 厚揚げ		人参 玉ねぎ しいたけ トマト
							グリンピース 小松菜 コーン
			首ごはん	鶏の唐揚げ	きゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ロースハム	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら 米 小麦粉 片栗粉 油	にんにく しょうが 人参
5	金	0	の 9 3年生リクエストメニュー	ピーナッツサラダ	った。 わかめ 油揚げ いりこ みそ	ピーナッツ	きゅうり キャベツ もやし
			34至991ストスニュー	かぼちゃのみそ汁			^{たま} かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ
			セルフ中華丼	いりことさつまいものかりんとう	きゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 いりこ		にからか まま 人参 玉ねぎ キャベツ
8	月	0			,	さつまいも砂糖	しょうが 筍 もやし
							しいたけ
			_{むぎ} ごはん	いわしの生姜煮	きゅうにゅう 牛乳 いわし 油揚げ 鶏卵	co	大根 しいたけ 人参 玉ねぎ
9	火	0	× -10/0	またいこん。いた 切り干し大根の炒め煮	千乳	へ	ねぎ
				かきたま汁	比11 7.703町 豆腐	しやかいも、万米初	140
			^{むぎ} ごはん	たらの南蛮漬け	 ^{***} **** **** ***** ***** ******	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ 米 麦油 砂糖 片栗粉	たま たんじん ピーマン
10	水		友にはん				
	,			ナッツあえ	みそ いりこ	アーモンド さといも	キャベツ きゅうり コーン たいこん 大根 ねぎ 白菜 小松菜
			こくとう 黒糖パン	みそう	 きゅうにゅう 牛乳	1105. — 110 6.11	
11	木		黒糖バン ~	きのこのスパゲティ	午乳 ベーコン 鶏肉	パン スパゲティ	
' '	小			れんこんサラダ			ほうれん草 パセリ エリンギ
			ਹੁ ਰ	ぶた	きゅうにゅう ぶたにく あつあ	こめ むぎ	れんこん きゅうり コーン
10	_		麦ごはん	下です		ため むぎ 米 麦 じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	
12	金			酢みそあえ	みそ かまぼこ ひじきのり佃煮	で 砂糖 油	きゅうり 大根
			かぎ	ひじきのり佃煮	ぎゅうにゅう あぶらあ とりにく	こめ むぎ あぶら あぶ	にんじん だいこん
			麦ごはん	ししゃもフライ	きゅうにゅう あぶらぁ とりにく 牛乳 油揚げ 鶏肉	よう からく ごま油 からく ごま油	
15	月	0		きんぴら	豆腐 いりこ ししゃも	砂糖 さといも 片栗粉	しいたけ ねぎ 皆葉
			stra-str	のっぺい汁	茎わかめ	musk should strong	[m / 1 m / m m m m m m m m m m m m m m m
			麦ごはん	たまごや 卵焼き	きゅうにゅう たまごや あぶら 牛乳 卵焼き 油あげ	また。 なぎ こんにゃく 油	人参 しいたけ 大根 ねぎ
16	火	0		ひじきのいり煮	ひじき 大豆 豚肉 豆腐	砂糖 さといも	ごぼう しょうが
				豚汁	みそ		
			白ごはん	ワンタンスープ	きゅうにゅう Siteにく とりにく 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	米 ワンタン こんにゃく	たま 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ
17	水	0		ホイコーロー		かたくりこ 片栗粉 ごま油 油	にんにく しょうが キャベツ
							もやし ピーマン きくらげ
			来物パン	ミネストローネ	きゅうにゅう 牛乳 ベーコン 鶏肉	パン じゃがいも マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参
18	木	0		マカロニグラタン	ミックスビーンズ チーズ	^{あぶら} パン粉	パセリ トマト にんにく
				えだまめ 枝豆の塩ゆで			しめじ ほうれん草 枝豆
			たかな 高菜ピラフ	いそあ 磯和え	きゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 かまぼこ	cw jetj cojec Vekter 米 砂糖 小麦粉 白玉粉	たかな 玉ねぎ 人参 コーン
19	金	0	මී < _{ශීරීප්} ද	トマトだんごのスープ	のり海苔		もやし ほうれん草 キャベツ
			くまさんデー	_			トマト しめじ
			当 ご はん	かぼちゃフライ	***	こめ まとう あぶら 米 砂糖 油 じゃがいも	たいこか 大根 きゅうり ゆず かぼちゃ
22	月	0	· · · · · · · ·	ゆず和え	いりこみそ		たま にんじん 上めじ ねぎ
				みそ汁			
			ミルクパン	とりにくの照り焼き	きゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉	パンケーキ	キャベツ 人参 玉ねぎ
23	火	0	クリスマスケーキ	カラフルサラダ	1 プロ 大祠/ソ		
	•		ノッスャスクーキ				パセリ きゅうり ブロッコリー
				コンソメスープ			コーン