

# 12月こんだてひょう

R7.12月

| 日       | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず・デザート                                 | おかずの材料  | 家庭で特に<br>摂ってほしい食品                            |
|---------|----|----|----|--|---|--|
| 1       | 月  |    |    | 肉そぼろ丼<br>コーンスープ<br>果物(りんご)               | 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 炒り卵 砂糖 しょうゆ みりん<br>コーン えのき 人参 小松菜 豆腐 ベーコン しょうゆ 塩<br>りんご  | いも類 種実類 魚介類<br>小魚 乳製品<br>海そう 豆類              |
| 2       | 火  |    |    | 太刀魚フライ<br>キャベツサラダ<br>豚汁                  | 太刀魚フライ 油 減塩パックソース<br>ごぼう コーン 人参 むき豆 キャベツ マヨネーズ 塩 しょうゆ こしょう 白すりごま<br>豚肉 大根 じゃがいも ねぎ 人参 豆腐 こんにやく 油揚げ みそ                                   | いも類 種実類 魚介類<br>卵 乳製品 果物<br>海そう 豆類 きのご類       |
| 3       | 水  |    |    | ツナサラダ<br>大根シチュー                          | ツナ キャベツ コーン 人参 ブロッコリー 酢 油 塩 こしょう<br>鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 しめじ さつまいも 大根の葉 パター 米粉<br>牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム  | 種実類 豆・豆製品<br>小魚 乳製品 卵<br>海そう                 |
| 4       | 木  |    |    | 昆布と人参の混ぜごはん<br>おかか和え<br>実だくさん汁           | 豚肉 人参 昆布 油 砂糖 酒 しょうゆ<br>小松菜 白菜 人参 しょうゆ かつお節<br>豆腐 しめじ 油揚げ 人参 ねぎ こんにやく ごぼう みそ 煮干し  | いも類 種実類 豆類<br>魚介類 小魚 卵<br>乳製品 果物 きのご類        |
| 5       | 金  |    |    | ぶり味噌漬けフライ<br>ヤーコンのきんぴら<br>すまし汁           | ぶり味噌漬けフライ 油<br>ヤーコン 大根 人参 さつまいも 糸こんにやく 油 砂糖 しょうゆ 白すりごま 唐辛子<br>豆腐 花なると 乾わかめ えのき ねぎ 人参 塩 しょうゆ かつお節  | 種実類 小魚 卵<br>乳製品 果物<br>緑黄色野菜 豆類               |
| 8       | 月  |    |    | マグロカツ<br>ひじきの炒り煮<br>生揚げのみそ汁              | マグロカツ 油 減塩パックソース<br>乾ひじき 人参 ごぼう うち豆 さつまいも 糸こんにやく 油 みりん 酒 しょうゆ<br>生揚げ しめじ 小松菜 玉ねぎ みそ 煮干し   | 種実類 小魚 卵<br>乳製品 淡色野菜<br>果物                   |
| 有機農業の日  |    |    |    | 有機米                                      |   |  |
| 世界の料理   |    |    |    | 韓国<br>9 火<br>ヤンニョムチキン<br>ナムル<br>トックスープ   | 鶏肉 にんにく 塩 こしょう でん粉 油 玉ねぎ コチュジャン しょうゆ ケチャップ みりん 砂糖<br>ほうれん草 もやし 人参 ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油 酢 こしょう 白すりごま<br>豚肉 トック 干し椎茸 人参 たけのこ ねぎ 塩 しょうゆ こしょう ごま油 | いも類 種実類<br>豆・豆製品 果物<br>海そう 果物                |
| アメリカ    |    |    |    | 10 水<br>ジャンバラヤ<br>野菜チャウダー<br>デザート        | えび 鶏肉 人参 玉ねぎ グリンピース 乾燥大豆 トマト水煮 油 ケチャップ<br>じゃがいも ベーコン 玉ねぎ 大根 人参 コーン パセリ パター 白ワイン 米粉 塩<br>カップケーキ /チリソース 赤ワイン 塩 カレー粉 こしょう /牛乳 生クリーム こしょう   | 種実類 豆製品<br>卵 果物<br>海そう きのご類                  |
| タイ      |    |    |    | 11 木<br>ガパオライス<br>ビーフン入り卵スープ             | 鶏肉 赤パプリカ ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく ごま油 オイスターソース<br>ビーフン キャベツ 干し椎茸 人参 卵 塩 しょうゆ こしょう ごま油 かつお節<br>/砂糖 みりん しょうゆ 豆板醤 乾パジル こしょう でん粉 (ナンプラー)           | いも類 種実類 乳製品<br>豆・豆製品 果物 卵<br>魚介類 小魚 海そう きのご類 |
| 昔の給食    |    |    |    | 12 金<br>マカロニサラダ<br>冬野菜のカレー               | マカロニ きゅうり コーン 人参 ロースハム マヨネーズ 塩 こしょう<br>豚肉 さつまいも 大根 人参 白菜 グリンピース 玉ねぎ にんにく<br>しょうが カレールウ 油  | 種実類 豆・豆製品<br>魚介類 小魚 卵<br>乳製品 果物 海そう きのご類     |
| 明治      |    |    |    | 15 月<br>しゅうまい<br>マーボー大根<br>わかめとコーンのスープ   | 肉しゅうまい<br>大根 豚ひき肉 にんにく しょうが ねぎ たら 油 豆板醤 砂糖 しょうゆ みそ 酒 でん粉<br>乾わかめ コーン 人参 なた 玉ねぎ チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう かつお節                                   | いも類 種実類 豆・豆製品<br>魚介類 小魚 卵<br>乳製品 果物 きのご類     |
| 昭和      |    |    |    | 16 火<br>(おにぎり) 鱈の塩麹焼き<br>煮びたし<br>麩のみそ汁   | アジ塩麹漬け<br>小松菜 白菜 人参 うち豆 高野豆腐 煮干し 油 しょうゆ 酒 みりん<br>麩 豆腐 ねぎ みそ 煮干し   | いも類 種実類 小魚<br>卵 乳製品 果物<br>きのご類               |
|         |    |    |    | 17 水<br>かつおフライオーロラソースがけ<br>春雨サラダ<br>カレー汁 | かつおフライ 油 ケチャップ マヨネーズ しょうゆ<br>キャベツ 緑豆春雨 人参 きゅうり 油 塩 酢 こしょう<br>じゃがいも 人参 玉ねぎ しめじ 豚肉 にんにく 塩 しょうゆ カレー粉                                       | 種実類 小魚 卵<br>乳製品 海そう類<br>豆・豆製品                |
|         |    |    |    | 18 木<br>焼き鳥風<br>白菜の塩昆布和え<br>かきたま汁        | 鶏肉 酒 塩 こしょう でん粉 肉団子 油 ねぎ しょうゆ みりん 酒 にんにく<br>白菜 人参 塩 塩昆布<br>豆腐 玉ねぎ 卵 人参 かまぼこ 干し椎茸 小松菜 塩 しょうゆ かつお節 でん粉                                    | いも類 種実類 魚介類<br>小魚 卵 乳製品<br>海そう 豆類            |
|         |    |    |    | 19 金<br>米粉麺サラダ<br>キムチ鍋<br>果物(みかん)        | 米粉麺 キャベツ 人参 ロースハム コーン ほうれん草 しょうゆ 酢 ごま油<br>豚肉 白菜 大根 もやし えのき 豆腐 ねぎ 白菜キムチ たら みそ 酒<br>みかん   | いも類 種実類 小魚<br>乳製品 果物<br>海そう きのご類 豆類          |
| 冬至献立    |    |    |    | 22 月<br>バラ焼き丼<br>もずくのみそ汁<br>小豆かぼちゃ       | 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ごま油 しょうゆ 酒 にんにく しょうが 甜面醬 砂糖 すりおろしりんご<br>もずく 豆腐 ねぎ えのき みそ 煮干し<br>かぼちゃ 小豆 砂糖 塩  | いも類 種実類 魚介類<br>小魚 卵 乳製品<br>果物 きのご類           |
|         |    |    |    | 23 火<br>さばの生姜煮<br>ゆかり和え<br>なめこと大根のみそ汁    | さばの生姜煮<br>キャベツ ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ ゆかり<br>なめこ 大根 ねぎ みそ 煮干し  | いも類 種実類 豆・豆製品<br>小魚 卵 乳製品<br>果物 海そう          |
| クリスマス献立 |    |    |    | 24 水<br>チキンライス<br>たまごスープ<br>クリスマスデザート    | 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム パター ケチャップ トマトピューレ<br>卵 豆腐 干し椎茸 人参 小松菜 塩 しょうゆ こしょう かつお節 でん粉<br>デザート<br>/赤ワイン 塩 こしょう                               | いも類 種実類 魚介類<br>小魚 淡色野菜<br>乳製品 海そう 豆類         |