

12月の こんだて



西センター校区

☆は新献立です

献立目標：寒さに負けない食事をしよう

（令和元年 12月）

日	西センター校区						献立	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12月 1日	あかほのしょうひん おもにからだをつくる ものになるしょうひん	みどりのしょうひん おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん	きいろのしょうひん おもにエネルギーの ものになるしょうひん	いせで おぎなう しょうひん				
2日	かつお ローズハム かつおぶし えびだんご	牛乳 こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごとうパン パン さとう	油	乳製品 いも	
3日	ごはん 牛乳 フルコギ ちやしのナムル ☆はるさめキムチスープ	きゅうり	牛乳	にら ごまつな にんじん	たまねぎ だいすもやし はくさい しろねぎ はくさいキムチ しょうが	ごはん むぎ でんぶん はるさめ さとう トック（もち）	油 ごま油 ごま	果物 きのこ
4日	ごはん 牛乳 おからのいりに ツナ みそ ごぼうサラダ じゃがいものみそしる	おから とり うすあげ ツナ みそ	牛乳	きぬさや にんじん しゅんぎく	たまねぎ とうもろこし キャベツ ごぼう えのきたけ レモン	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 海そう
5日	まるパン いちごジャム 牛乳 ポテトコロッケ ごまドレッシングサラダ ふゆやさいのミルクに	ぶたにく とり	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ みずな きゅうり はくさい だいこん たまねぎ カリフラワー	パン いちごジャム じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ パン	油 ごま油 ごま	魚介 豆
6日	チキンライス 牛乳 ニギス まっちゃんフライ げんまいサラダ あさりのスープ ごとうピーズ	ニギス ローズハム あさり だいす とり	牛乳	ごまつな にんじん だいこんば まっちゃん	キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ グリーンピース とうもろこし	ごはん むぎ パン こむぎこ げんまい ごとう さとう	油	小魚 種実
9日	ごはん 牛乳 さばのしおやき こんぶあえ ぶたじる	ぶたにく さば うすあげ みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん ごまつな	はくさい だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さつまいも	油	乳製品 果物
10日	はっほうラーメン 牛乳 はるまき きりぼしだいこんのサラダ	ツナ ぶたにく	牛乳	ごまつな にんじん きぬさや	きりぼしだいこん たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ キャベツ レモン	ちゅうかめん さとう でんぶん こむぎこ	油 オリーブ油	小魚 いも
11日	ごはん 牛乳 カレイのからあげ ごまつな ごまマヨネーズあえ のっぺいじる	カレイ とり あつあげ	牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ こんにゃく しいたけ しろねぎ だいこん	ごはん むぎ でんぶん さといも	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	緑黄色 野菜 豆
12日	ごはん 牛乳 にくじゃが あつやきだまご かいそうサラダ	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ こんぶ あとかさかのり しろとかさかのり	にんじん きぬさや	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	大豆 製品 きのこ
13日	まるパン チョコクリーム 牛乳 じゃがいもとチーズのソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ローズハム とり	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも チョコクリーム	油	魚介 淡色 野菜

日	西センター校区						献立	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16日	こんだてめい ごぼん 牛乳 ぶたにくのしょうがソース こんにゃくサラダ ごとうのちゅうかスープ	ぶたにく ごとう	牛乳	ごまつな にんじん にら	たまねぎ こんにゃく もやし はくさい えのきたけ きくらげ しょうが	ごはん むぎ さとう でんぶん	油	小魚 乳製品
17日	ごぼん 牛乳 おでん いわしのうめみそ つたかぶのすのもの	とり がんもどき いわし みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく つたかぶ きくらげ うめ	ごはん むぎ さといも さとう	油	緑黄色 野菜 種実
18日	りんごパン 牛乳 タンダーリーチキン カラフルサラダ ABCスープ いちごパノア	とり ごとう ごとう ヨーグルト あさり	牛乳	ブロッコリー あかピーマン ヨーグルト にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム レモン	りんごパン マカロニ いちごパノア	油	卵 海そう
19日	ピーフストロガノフ 牛乳 はなやさいのソテー りんご	ぎゅうにく ローズハム	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし りんご	ごはん むぎ	油	淡色 野菜 豆
20日	ごぼん 牛乳 かぼちゃ ごとうのあけ ゆずあえ あかだしみそしる	ごとう ごとう みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん しゅんぎく かぼちゃ	キャベツ しろねぎ れんこん たまねぎ ゆず	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	肉 いも
23日	セルフミートサンド 牛乳 やさしいサラダ たまごスープ	ぶたにく ぎゅうにく ツナ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ レモン	パン こむぎこ でんぶん ひよこまめ	油 ノンエッグ マヨネーズ	大豆 製品 果物
24日	ごぼん 牛乳 たらのかぶおろし なっとうあえ ゆばのすましじる	たら なっとう みそ ゆば	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	かぶ キャベツ たまねぎ えのきたけ うめ	ごはん むぎ でんぶん さとう	油	きのこ 種実

くつてみませんか じゃがいもとチーズのソテー

＜分量（5人分）＞
 じゃがいも 中2個・・・千切り
 ロースハム 7枚・・・短冊切り
 たまねぎ 中1個・・・5mm幅に切る
 チーズ 70g
 サラダ油 適量
 ★塩 ひとつまみ
 ★こしょう 少々
 ★コンソメ 少々

中央学校給食センターの
人気献立です。

＜作り方＞
 ①フライパンに油を熱し、じゃがいもとたまねぎを炒める。
 ②火が通ったらハムも入れさらに炒める。
 ③★を入れて味付けし、チーズを入れてさっと混ぜる。

※調味料はお好みで加減してください。



☆行事、材料の都合などで献立を変更することがあります。
 ☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずにおさめましょう。

平均栄養価	(小)	(中)
エネルギー	652 kcal	799 kcal
たんぱく質	26.2 g	31.2 g

