



12月のこんだて(前半)



高2生徒
 がかんが
 えたこん
 だて
 です!

小学部で
 育てた大根
 を使用!

日・曜日	主食(黄色)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
2・月				ぶたのしょうがやき	ぶたにく	油	たまねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、砂糖、酒、塩、みりん	641
				ぶたじる	ぶた肉、油あげ、みそ	さつまいも	にんじん、はくさい	かつおこんぶだし	769
3・火				かんとうだき	とり肉、ちくわ、あつあげ	じゃがいも	だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、砂糖、かつおこんぶだし	541
				やさいのいそあえ	のり		キャベツ、こまつな、にんじん	しょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし	649
4・水				きつねちらし	油あげ、こうやどうふ	米	かんぴょう、にんじん、ごぼう、干しいたけ	砂糖、塩、酢、しょうゆ、かつおこんぶだし	530
				カリフラワーのとろみじる	とり肉、みそ	かたくり粉	カリフラワー、だいこん、しょうが、こまつな	かつおこんぶだし	636
5・木				はっぼうさい	ぶた肉	ごま油、かたくり粉	はくさい、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、たけのこ、しょうが	とりがら、オイスターソース、塩、しょうゆ、酒、こしょう	575
				ちゅうかふうコーンスープ	とり肉、とうふ	ごま油、かたくり粉	コーン缶、コーンペースト、ちんげんさい、白ねぎ	とりがら、酒、塩、しょうゆ	690
6・金				ぶたにくのあまからに	ぶた肉	油	しょうが、つきこんにゃく	しょうゆ、砂糖、酒、みりん	641
				ふろふきだいこん	あつあげ、みそ		だいこん、ゆず	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、こんぶだし	769
				いものこじる	とり肉	さといも	ごぼう、にんじん、しめじ、だいこん葉	塩、しょうゆ、みりん、酒、かつおこんぶだし	
9・月				はくさいとだいずのバターに	ぶた肉、大豆	バター、油	はくさい、にんじん	とりがら、塩、黒こしょう、しょうゆ、白ワイン	553
				おいもスープ	とり肉	じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶	とりがら、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	664
10・火				ポテトミートグラタン	ぶた肉、チーズ	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、赤ワイン	654
				かぶのスープ	とり肉		かぶ、たまねぎ、にんじん	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	785
11・水				ふわふわどん	ぶた肉、ふ	米、かたくり粉	たまねぎ、みつば、しょうが	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	588
				よしのじる	とうふ	さつまいも、くず粉	だいこん、にんじん、こまつな	塩、しょうゆ、みりん、酒、かつおこんぶだし	706
12・木				ホイコーロー	あつあげ、ぶた肉、みそ	ごま油	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、トウパンジャン	570
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とり肉、ちくわ	ごま油、かたくり粉	ちんげんさい、にんじん、もやし	とりがら、酒、塩、しょうゆ	684
13・金				むぎごはん		米、おしむぎ			523
				あじのこうみだれかけ	あじ	油、かたくり粉	たまねぎ、みょうが、きゅうり	酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ、みりん	628
				しろなのみそしる	とうふ、油あげ、糸かまぼこ、みそ		おおさかしろな、にんじん、えのきたけ	かつおこんぶだし	

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。