



## 12月のこんだて(前半)

日 曜日	主食 (黄)	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 小学校部 中高学年部 (kcal)
1 ・ 月				ぶたのしょうがいため	ぶた肉	油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが	しょうゆ、砂糖、酒、塩	610
				さつまいものみそしる	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	732
2 ・ 火				とりのママレードやき	とり肉		たまねぎ	ママレードジャム、しょうゆ	531
				ポトフ	ワインナー	じゃがいも	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、	とりがら、白ワイン、塩、 しょうゆ、こしょう	637
3 ・ 水				きつねちらし	油あげ、こうやどうふ	米	にんじん、ごぼう、干ししいたけ、いんげん	砂糖、塩、酢、しょうゆ、か つおこんぶだし	519
				はくさいのとろみじる	とり肉	かたくり粉	はくさい、だいこん、しょうが、こまつな	塩、しょうゆ、みりん、酒、 かつおこんぶだし	623
4 ・ 木				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	544
				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	653
5 ・ 金				チャブチエふういためもの	ぶた肉	はるさめ、すりごま、かたくり 粉、こま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、にんに く、しめじ、ピーマン、しょうが	酒、砂糖、しょうゆ、塩、こ しょう	518
				わかめスープ	わかめ、とうふ		にんじん、えのきだけ	とりがら、酒、塩、しょうゆ	622
8 ・ 月				はくさいとだいすのバターに	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	548
				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	658
9 ・ 火				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	508
				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	かつおこんぶだし	610
10 ・ 水				ふわふわどん	ぶた肉	米、かたくり粉、ふ	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	586
				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	703
11 ・ 木				とりにくのわふうソテー	とり肉	ごま油	たまねぎ、ほうれんそう	塩、こしょう、しょうゆ、み りん、酒	625
				クリームシチュー	とり肉、ぎゅうにゅう	じゃがいも、バター、クリーム、 米粉	たまねぎ、しめじ、にんじん	コンソメ、塩、こしょう	750
12 ・ 金				ぶたにくのあまからに	ぶた肉	油	しょうが、つきこんにやく	しょうゆ、砂糖、酒、みりん	647
				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	776
				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	
15 ・ 月				オニオントマトポークソテー	ぶたヒレ肉		たまねぎ、ににく、トマト缶、ににく	しょうゆ、砂糖、塩、こしょ う、酒	630
				そえやさい		オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん	塩	756
				コーンスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう	じゃがいも、米粉、生クリーム	たまねぎ、にんじん、コーン缶	塩、こしょう、コンソメ	

※物資購入の都合により献立が変更になることもあります、ご了承ください。

中3生徒が  
かんがえた  
こんだて  
です！

小学校部で  
育てた大根  
を使用！

中3生徒が  
かんがえた  
こんだて  
です！