



平成27年12月 きゅうしょくだより (小学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あ	おもにからだをつくるもとになる	みどり	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
1	火	ごはん ぎゅうにゅう かほちゃとひきにくのサンドフライ はくさいのあますあえ とんじり	ごはん さといも あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チキンハム	だいこん こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ かほちゃ はくさい ゆず たまねぎ			
2	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきそば えびのチリソース ◆チンゲンサイのじゃこあえ	パン ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり えび しらすぼし	キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく ねぶかねぎ チンゲンサイ			
3	木	カレーライス ぎゅうにゅう むしシューマイ (2こ) さんしょくあえ キウイフルーツ	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな はくさい キウイフルーツ			
4	金	チーズパン ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき ◆れんこんサラダ はくさいのスープ	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく なまあげ とりにく ちくわ	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが れんこん きゅうり			
7	月	ピタパン ぎゅうにゅう チリコンカン ちゅうかスープ キャベツとツナのソテー	ピタパン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく てぼう ツナ	もやし ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン こまつな			
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆イカリングフライ (2こ) すきやきぶうに チンゲンサイのかつおあえ	ごはん さとう ぶ あぶら パンこ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうぶ いか かつおぶし	いとこんにゃく はくさい にんじん ねぶかねぎ えのきたけ しゅんぎく チンゲンサイ もやし			
9	水	パン ぎゅうにゅう オムレツのあかずあんかけ もやしとこまつなのナムル ビーフンスープ	パン ビーフン さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうぶ たまご	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう ピーマン あかピーマン こまつな もやし			
10	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに にびたし だいこんのみそしる あじつけのり	ごはん さとう	ぎゅうにゅう あじつけのり とうぶ わかめ あぶらあげ みそ さば かつおぶし	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ しょうが ほうれんそう もやし			
11	金	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのピザソースやき ◆ごぼうのマヨネーズソテー コンソメスープ	パン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ チーズ	はくさい にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム ピーマン トマト ごぼう キャベツ			
14	月	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ コーンとたまごのスープ おんやさいサラダ (ドレッシング)	ごはん でんぷん さとう パンこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご チキンハム とりにく ぶたにく	コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム グリンピース フロッコリー キャベツ カリフラワー あかピーマン			
15	火	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ (2こ) こまつなごまあえ カレーにくじゃが	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん こめこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やさいてん ハタハタ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな はくさい			
16	水	パン ぎゅうにゅう いちごジャム とりにくとキャベツのトマトに スパゲティのソテー チンゲンサイのスープ	パン オリーブオイル スパゲティ あぶら ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とうぶ とりにく だいたず ベーコン	はくさい ほししいたけ チンゲンサイ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ にんにく トマト ピーマン コーン いちご			
17	木	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう さつまじり みかん	ごはん さつまいも さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく たまご	にんじん こんにゃく ねぎ さやいんげん しょうが みかん			
18	金	パン ぎゅうにゅう ハムとポテトのマヨネーズやき ほうれんそうのナムル ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム チーズ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ パセリ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんにく			
21	月	きなこパン ぎゅうにゅう にくだんごのソースに (4こ) だいこんのツナあえ かぶのスープ	パン あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく ツナ ぶたにく	かぶ はくさい にんじん たまねぎ パセリ だいこん ほうれんそう			
22	火	げんりょうごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ (2こ) さんしょくごまあえ コーンポタージュ クリスマスケーキ	ごはん じゃがいも でんぷん こめこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	コーン にんじん パセリ しょうが にんにく はくさい ほうれんそう いちご			