

2021ねん 12がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの(あか)	体の調子をととのえるもの(みどり)	熱や力になるもの(き)
1水	マーボー豆腐 春雨サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 乾しいたけ にはら キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油 でんぷん はるさめ いりごま 上白糖
2木	魚(ほき)フライ ブロッコリーのぼん酢和え 牛肉のみそ汁	ほき 鶏卵 牛肉 みそ 煮干し	ブロッコリー にんじん はくさい えのきたけ 葉ねぎ	小麦粉 パン粉 米ぬか油 さつまいも
3金	青パパイヤのチンジャオロース トックスープ	牛肉 スープベース	にんじん 青パパイヤ ピーマン もやし しょうが えのきたけ にはら	米ぬか油 三温糖 トック
6月	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ (小袋ごまドレッシング)	ポークウインナー ベーコン チキンハム	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ トマトピューレ パセリ ブロッコリー カリフラワー	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 ごまドレッシング
7火	鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜の和え物 おもちのみそ汁	鶏肉 油揚げ 白みそ みそ 煮干し	こまつな にんじん だいこん 葉ねぎ	塩こうじ 上白糖 白玉もち
8水	チリコンカン さっぱりサラダ りんごゼリー	豚ひき肉 煮し大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ パセリ だいこん キャベツ きゅうり りんごゼリー	米ぬか油 上白糖
9木	メヒカリの南蛮漬け 水菜のごま和え 沢煮椀	メヒカリ唐揚げ 豚肉 削り節	水菜 はくさい こまつな にんじん ごぼう えのきたけ しょうが	米ぬか油 上白糖 ごま油 いりごま じゃがいも
10金	じゃんじゃん豆腐 かきたま汁	豚肉 がんもどき 塩蔵わかめ なると てまりふ 鶏卵 出し昆布 みそ 削り節	こんにやく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 でんぷん
13月	魚(かれい)のガーリック揚げ 添え野菜 コーンクリームスープ	かれい ポークハム スープベース 調理用牛乳	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	でんぷん 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉
14火	焼肉風 もずくのすまし汁	豚肉 牛肉 八丁みそ 乾燥もずく 木綿豆腐 削り節	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ケチャップ りんご えのきたけ	米ぬか油 いりごま 上白糖
15水	焼き魚(さけ) 白菜のゆず香和え ほうとう	さけ 鶏肉 出し昆布 削り節 みそ	はくさい ゆず にんじん だいこん 生しいたけ ぶなしめじ かぼちゃ 葉ねぎ	上白糖 ほうとう
16木	カレーライス じゃこのサラダ	豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ えだまめ ケチャップ マッシュルーム りんご キャベツ	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナツミルク ごま油
17金	他人丼 チンゲンサイのいろどり和え	牛肉 鶏卵 おつゆふ 削り節 ポークハム	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	米ぬか油 三温糖 上白糖
20月	焼きそば フルーツよせ	豚肉 あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にはら 葉ねぎ みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	焼きそばめん 米ぬか油 上白糖
21火	みそおでん ほうれんそうの和え物	鶏肉 ごぼう団子 焼き竹輪 削り節 みそ	にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	じゃがいも 三温糖 上白糖
22水	焼きハンバーグ(ケチャップソースかけ) かぼちゃサラダ(小袋マヨネーズ) レタスのスープ クリスマスケーキ(チョコ)	豆腐入りハンバーグ スープベース コンソメ	ケチャップ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ レタス セロリー	コッペパン 上白糖 マヨネーズ クリスマスケーキ(チョコ)
23木	鶏肉のから揚げ チンゲンサイとコーンの和え物 たまねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 塩蔵わかめ 煮干し	チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。