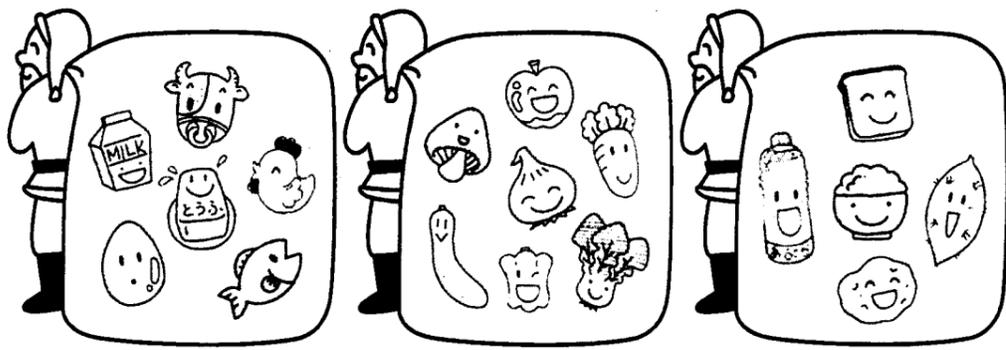


2022ねん 12がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	ちくにく 血や肉になるもの (あか)	からだ 体の調子をととのえるもの (みどり)	ねつ 熱や力になるもの (き)
1木	はたはたのから揚げ ひじきの煮物 野菜のみそ汁	はたはた 乾しひじき 高野豆腐 削り節 油揚げ 煮干し みそ	にんじん えだまめ 水菜 だいこん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 三温糖
2金	にくじゃが煮 せん切り野菜の酢の物	豚肉 カットわかめ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり 千切だいこん漬 檸檬果汁	米ぬか油 三温糖 じゃがいも
5月	ミンチカツ キャベツのカレー味 レタスの卵スープ	ミンチカツ 鶏卵 スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ レタス セロリー	米ぬか油 でんぷん
6火	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁	豚肉 かつお節 木綿豆腐 みそ 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	しょうが たまねぎ ブロッコリー 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 三温糖 でんぷん
7水	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ポークウインナー ベーコン まぐろ油漬	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり セロリー	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 いりごま ごま油
8木	さんまのかぼす煮 白菜のぼん酢和え 高野豆腐の五目煮	さんまかぼすレモン煮 高野豆腐 鶏肉 削り節	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	米ぬか油 三温糖
9金	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 いら 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
12月	鶏肉の香草焼き さつまいもの重ね煮 白菜のクリームスープ	鶏肉 ポークハム コンソメ 調理用牛乳 スープベース	バジルペースト リんご はくさい たまねぎ にんじん パセリ	さつまいも 上白糖 でんぷん
13火	淡路島牛丼 大根とちりめんのサラダ (小袋和風ドレッシング) みかん	牛肉 おつゆふ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ だいこん きゅうり ほうれんそう 温州みかん	米ぬか油 三温糖 ごま油 和風ドレッシング
14水	だし巻きたまご 水菜のごま和え 沢煮椀	だし巻きたまご 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	いりごま 上白糖 じゃがいも
15木	鮭のみぞれかけ ほうれんそうの和え物 たまねぎのみそ汁	さけ 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖
16金	ハヤシライス ハムサラダ	牛肉 脱脂粉乳 チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ キャベツ きゅうり とうもろこし	米ぬか油 小麦粉 上白糖 じゃがいも 有塩バター
19月	カレーうどん 野菜サラダ (小袋かんきつドレッシング)	豚肉 油揚げ 削り節 チキンハム	にんじん たまねぎ 葉ねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン	冷凍うどん 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク かんきつドレッシング
20火	大根といかの煮物 小松菜の和え物 ちゃんこ汁	いか 鶏つくね 油揚げ スープベース	だいこん こまつな にんじん はくさい チンゲンサイ しらたき もやし いら	三温糖 上白糖
21水	フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆苗スープ クリスマスケーキ(チョコ)	鶏肉 コンソメ 焼豚 スープベース	にんにく ブロッコリー たまねぎ カリフラワー にんじん 豆苗 セロリー こんにやく寒天	でんぷん 米ぬか油 クリスマスケーキ(チョコ)
22木	焼き魚(さわら) 白菜のゆず香和え ほうとう	さわら 鶏肉 削り節 だし昆布 みそ	はくさい ゆず果汁 にんじん だいこん 生しいたけ 葉ねぎ ぶなしめじ かぼちゃ	上白糖 ほうとう

※〇印は、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。