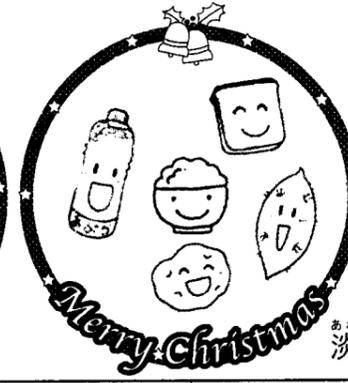


2023ねん 12がつの
えいようしどうひょう



(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 金	猪肉のしょうが焼き<NEW> ほうれんそうのおかか和え はものみそ汁	猪肉 かつお節 はも 油揚げ 出し昆布 削り節 みそ	しょうが たまねぎ 青パパイヤ ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	米ぬか油 いらごま 三温糖 でんぷん 上白糖
4 月	ツナサンド (小袋マヨネーズ) ミネストローネスープ	まぐろ油揚げ 豚肉 ベーコン スープベース	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし レモン果汁 トマト缶 パセリ	ごま油 じゃがいも 米ぬか油 マヨネーズ げんりょうパン A B C マカロニ
5 火	鶏肉と里芋の揚げ煮 豆腐のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	里芋 でんぷん 米ぬか油 三温糖
6 水	ポークチャップ ブロッコリー ポトフ	豚肉 ウィンナー スープベース	たまねぎ えだまめ ブロッコリー セロリー ブロッコリー キャベツ かぶ にんじん	米ぬか油 三温糖 でんぷん じゃがいも
7 木	魚(にしん)の塩こうじ焼き 水菜とたくあんのごま和え けんちん汁	にしん 木綿豆腐 出し昆布 削り節	水菜 干切だいこん漬 だいこん にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ	塩こうじ いらごま 里芋 ごま油
8 金	ハヤシライス じゃこのサラダ	牛肉 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ	米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター ごま油
11 月	五目うどん 海と畑のサラダ りんごジャム	鶏肉 焼きかまぼこ 油揚げ 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 まぐろ油揚げ 乾しひじき	にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	りんごジャム 冷凍うどん 米ぬか油 上白糖
12 火	淡路島牛丼 変わりなます<NEW> みかん	牛肉 ポークハム かつお節	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ だいこん ほうれんそう 温州みかん	おつゆふ 米ぬか油 三温糖
13 水	タコライス 汁ビーフン	豚ひき肉 焼豚 スープベース	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 もやし なら	米ぬか油 上白糖 平麺ビーフン ごま油
14 木	鮭のみぞれかけ きゅうりの梅おかか和え じゃがいものみそ汁	さけ かつお節 油揚げ みそ 煮干し	だいこん きゅうり 乾燥かりかり梅 たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 じゃがいも
15 金	ポークシューマイ 小松菜のいろどり和え 卵スープ	ポークシューマイ ポークハム 鶏卵 スープベース	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ 豆苗 こんにやく寒天	上白糖 でんぷん
18 月	トマトオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ	トマトオムレツ チキンハム ベーコン スープベース	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリー	じゃがいも
19 火	大根といかの煮物 チンゲンサイの和え物 豆腐のすまし汁 味付けのり	いか 木綿豆腐 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 味付けのり	だいこん チンゲンサイ はくさい にんじん 葉ねぎ	三温糖 上白糖
20 水	フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆乳のクリームスープ<NEW> クリスマスケーキ	鶏肉 コンソメ ポークハム 豆乳 スープベース	にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	でんぷん 米ぬか油 クリスマスケーキ
21 木	いわしのしょうが煮 白菜のゆず香和え ほうとう	いわし生姜煮 鶏肉 出し昆布 削り節 みそ	はくさい ゆず果汁 にんじん 葉ねぎ だいこん 生しいたけ ぶなしめじ かぼちゃ	上白糖 ほうとう

※○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。