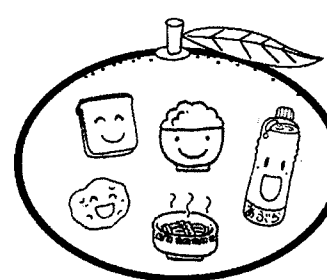
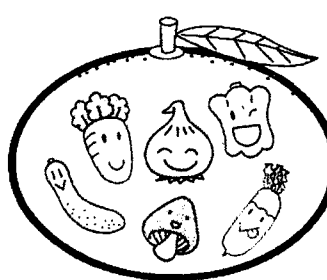
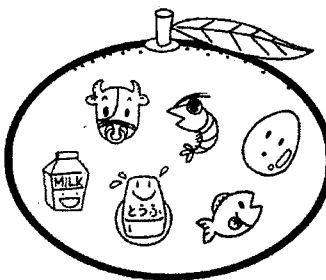


2020 ねん 12 がつの
えいようしどうひょう



(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 (火)	鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 沢煮椀	鶏肉 乾しひじき 油揚げ 削り節 豚肉	にんじん えだまめ こまつな ごぼう えのきたけ しょうが	塩こうじ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも
2 (水)	えびのチリソース 添え野菜 春雨スープ	えび スープベース チキンハム	しょうが 根深ねぎ キャベツ ケチャップ きゅうり もやし にんじん きくらげ 葉ねぎ	でんぷん はるさめ 米ぬか油 上白糖
3 (木)	牛丼 さっぱりサラダ みかん	牛肉 おつゆふ カットわかめ 鶏肉	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ だいこん キャベツ 温州みかん	米ぬか油 三温糖 上白糖
4 (金)	はたはたのから揚げ 水菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ	はたはた 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 削り節	水菜 はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん	でんぷん 米ぬか油 いりごま 上白糖 三温糖
7 (月)	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ (小袋青じそドレッシング)	ポークウインナー ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ トマト缶 ケチャップ トマトピューレ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	スパゲティ 上白糖 ごま油 米ぬか油 青じそドレッシング
8 (火)	そぼろ丼(鶏そぼろ、錦糸卵) なめこ汁	鶏ひき肉 錦糸卵 みそ 木綿豆腐 乾燥湯葉 煮干し	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう なめこ 根深ねぎ	三温糖
9 (水)	魚(かれい)のカレー揚げ こふきいも 白菜のクリーム煮	かれい 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ マッシュルーム	でんぷん 米ぬか油 マカロニ 有塩バター じゃがいも 小麦粉
10 (木)	じゃんじゃん豆腐 かきたま汁 りんごゼリー	豚肉 がんもどき みそ 塩蔵わかめ なんと てまりふ 鶏卵 出し昆布 削り節	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 葉ねぎ しょうが 乾しいたけ りんごゼリー	米ぬか油 三温糖 でんぷん
11 (金)	焼き魚(さわら) 白菜のゆず香和え ほうとう	さわら 鶏肉 出し昆布 削り節 みそ	はくさい ゆず果汁 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 米ぬか油 ほうとう
14 (月)	淡路ビーフのビーフカツ ボイルキャベツ たまねぎのスープ みかんゼリー	牛肉 鶏卵 スープベース コンソメ	キャベツ たまねぎ レタス にんじん セロリー ケチャップ みかんゼリー	小麦粉 パン粉 米ぬか油
15 (火)	肉じゃが煮 チンゲンサイのいろどり和え	豚肉 ポークハム	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ さやいんげん チンゲンサイ とうもろこし	米ぬか油 三温糖 じゃがいも 上白糖
16 (水)	マーボー豆腐 ビーフンサラダ	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 にら きゅうり	三温糖 ごま油 上白糖 でんぷん ビーフン
17 (木)	鮭のみぞれかけ 小松菜の和え物 かす汁	さけ 鶏肉 油揚げ みそ 出し昆布 削り節	だいこん こまつな かぶ にんじん ごぼう こんにゃく 葉ねぎ	でんぷん 上白糖 米ぬか油 里芋 酒かす
18 (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 上白糖 じゃがいも 小麦粉 有塩バター
21 (月)	フランクフルトのケチャップ和え キャベツとコーンの和え物 かぼちゃのクリームスープ	レバー入りフランク ポークハム 調理用牛乳 スープベース	ケチャップ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	上白糖 小麦粉 じゃがいも 有塩バター
22 (火)	大根といかの煮物 ほうれんそうの和え物 ちゃんこ汁	いか 鶏つくね 油揚げ スープベース	だいこん ほうれんそう にんじん にら はくさい もやし チンゲンサイ しらたき	三温糖 上白糖
23 (水)	鶏肉のから揚げ ブロッコリーのコンソメ味 レタスの卵スープ クリスマスケーキ(チョコ)	鶏肉 コンソメ 鶏卵	ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス セロリー	でんぷん 米ぬか油 クリスマスケーキ(チョコ)

※○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。