



# こんだてひょう



平成27年12月

那賀町相生学校給食センター

日曜	こんだてないよう		ざいりょうめい			
			あか (ちやにくになる)	き (ねつやちからになる)	みどり (からだのちようしをととのえる)	
1	火	こくろあ 黒糖揚げパン	牛乳 ツマヨムツ ホル野菜 じゃが芋 <sup>いも</sup> の煮 <sup>に</sup>	たまご ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	マネズ パン あぶら さとう じゃがいも くらさとう	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ いんげん
2	水	スープカレー ふくじん <sup>ふく</sup> 福神漬 <sup>し</sup>	牛乳 だいこんサラダ	イカ エビ ホタテ ぎゅうにゅう ハム スキムミルク	おしむぎ こめ じゃがいも ドレッシング	ふくじんづけ りんご たまねぎ にんじん えだまめ にんにく だいこん きゅうり セロリ コーン
3	木	こがた 小型ミルクパン あん <sup>あん</sup> にん フルーツ杏仁	牛乳 フォーガー えびシュウマイ	エビ <sup>えび</sup> がやい とり <sup>とり</sup> にく かまぼこ ずし <sup>ずし</sup> み ぎゅうにゅう	フォー パン さとう ごまあぶら あん <sup>あん</sup> にんどうふ	チンゲンサイ もやし みかん パイナップル おうとう キャベツ
4	金	むぎ 麦ごはん	牛乳 たらこ <sup>たらこ</sup> め <sup>め</sup> 鱈の米粉 <sup>たらこ</sup> フライ しら <sup>しら</sup> あ <sup>あ</sup> 白和え <sup>あ</sup> 水菜 <sup>みずな</sup> のみそ汁 <sup>しる</sup>	たら <sup>たら</sup> とうふ <sup>とうふ</sup> みそ ぎゅうにゅう ひじき かまぼこ	あぶら おしむぎ こめ こめこ さとう じゃがいも	みずな ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ
7	月	むぎ 麦ごはん のり佃煮 <sup>つくだに</sup>	牛乳 ちく <sup>ちく</sup> せん <sup>せん</sup> に 筑前煮 <sup>ちくせん</sup> かおり和え	ちくわ <sup>ちくわ</sup> とり <sup>とり</sup> にく ぎゅうにゅう のり	こめ おしむぎ さとう あぶら	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ いんげん はくさい かおり こまつな
8	火	こくろあ 黒糖パン	牛乳 ささみのゆず風味 <sup>ささみ</sup> サラダ ヨース <sup>ささみ</sup>	とりささみ ベーコン ぎゅうにゅう かまぼこ	あぶら パン さとう くらさとう でんぶ <sup>でんぶ</sup> じゃがいも ドレッシング	ゆずす キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン いんげん
9	水	むぎ 麦ごはん	牛乳 まい <sup>まい</sup> ぼ <sup>ぼ</sup> どう <sup>どう</sup> ふ 麻婆豆腐 <sup>まぼ</sup> ちゅう <sup>ちゅう</sup> か <sup>か</sup> 中華和え	とうふ <sup>とうふ</sup> ぎゅうにゅう ぶた <sup>ぶた</sup> にく <sup>にく</sup> みそ ハム	こめ さとう あぶら おしむぎ でんぶ <sup>でんぶ</sup> ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ チンゲンサイ もやし
10	木	こめ <sup>こめ</sup> し <sup>し</sup> く <sup>く</sup> 米粉 <sup>こめ</sup> 食 <sup>し</sup> パン みかんジャム	牛乳 ポークビーンズ かいそうサラダ	わかめ <sup>わかめ</sup> ぶた <sup>ぶた</sup> にく ぎゅうにゅう だい <sup>だい</sup> す かまぼこ	こめこ パン さとう じゃがいも ジャム ドレッシング	トマト にんにく たまねぎ しめじ にんじん えだまめ キャベツ だいこん
11	金	フィッシュカツ <sup>どん</sup> 丼	牛乳 すだち <sup>すだち</sup> 酢 <sup>す</sup> 和 <sup>あ</sup> え みかん	フィッシュカツ たまご ぎゅうにゅう ちりめん	こめ さとう あぶら	もやし たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ すだち <sup>すだち</sup> キャベツ みかん
14	月	たき <sup>たき</sup> こ 炊込み <sup>たき</sup> ごはん	牛乳 なら <sup>なら</sup> 和 <sup>あ</sup> え 汁 <sup>じ</sup> 煮 <sup>に</sup> わん	あぶらあげ <sup>あぶら</sup> とり <sup>とり</sup> にく ぎゅうにゅう ぶた <sup>ぶた</sup> にく かまぼこ さつまあげ	さとう こめ ごま	しめじ にんじん こんにゃく えだまめ れんこん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ
15	火	セレクト <sup>きゅうしよく</sup> 給食 セレクト <sup>せれくと</sup> パ <sup>ぱ</sup> -ガ <sup>が</sup> -	牛乳 サラダ スープ 手作り <sup>てつく</sup> セレクト <sup>せれくと</sup> デザート	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ①トンカツ ②エビカツ ③チキン	パン ドレッシング あぶら ホップ <sup>ほっ</sup> ク <sup>く</sup> リーム ①プリン ②あおりんごゼリー ③いちごゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー
16	水	むぎ 麦ごはん	牛乳 さ <sup>さ</sup> わ <sup>わ</sup> ら <sup>ら</sup> 鱈のみそマ <sup>たら</sup> 焼き ゆかり <sup>ゆかり</sup> 和 <sup>あ</sup> けんちん汁 <sup>けんちん</sup>	さわら <sup>さわら</sup> ぎゅうにゅう みそ ぶた <sup>ぶた</sup> にく かまぼこ とうふ	マヨネーズ こめ おしむぎ	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし ゆかり だいこん ごぼう ねぎ
17	木	こがた 小型 <sup>こがた</sup> ツッパ <sup>つっぱ</sup> パン りんご	牛乳 パ <sup>ぱ</sup> ゲティミ <sup>てみ</sup> トリス コーンサラダ	チーズ ぎゅうにゅう ぶた <sup>ぶた</sup> にく ぎゅう <sup>ぎゅう</sup> にく	スパゲティー パン あぶら ドレッシング	グリーンピース コーン たまねぎ にんじん キャベツ だいこん りんご
18	金	むぎ 麦ごはん	牛乳 はる <sup>はる</sup> さ <sup>さ</sup> め <sup>め</sup> す <sup>す</sup> もの 春雨 <sup>はるさめ</sup> の酢 <sup>す</sup> の物 かい <sup>かい</sup> せん <sup>せん</sup> 海鮮 <sup>かいせん</sup> ワンタンスープ	ワンタン ぎゅうにゅう ぶた <sup>ぶた</sup> にく	はるさめ ごまあぶら こめ さとう	キムチ たくあん いんげん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ナグ <sup>なぐ</sup> サイ <sup>さい</sup> もやし
21	月	むぎ 麦ごはん たくあん	牛乳 とり <sup>とり</sup> にく 鶏肉 <sup>とり</sup> とかぼ <sup>かぼ</sup> ち <sup>ち</sup> の煮 <sup>に</sup> 物 ゆず <sup>ゆず</sup> 酢 <sup>す</sup> 和 <sup>あ</sup> え	うずら <sup>うずら</sup> たまご とり <sup>とり</sup> にく ぎゅうにゅう さつまあげ	こめ おしむぎ さとう あぶら	かぼち <sup>かぼち</sup> ゃ <sup>ゃ</sup> にんじん たまねぎ いんげん しょうが だいこん きゅうり ゆずす たくあん
22	火	こがた 小型 <sup>こがた</sup> ツッパ <sup>つっぱ</sup> パン ♡-♡	牛乳 も <sup>も</sup> みの木 <sup>き</sup> パ <sup>ぱ</sup> -ガ <sup>が</sup> リ <sup>り</sup> ティ <sup>ティ</sup> ふ <sup>ふ</sup> か <sup>か</sup> い <sup>い</sup> さい <sup>さい</sup> 冬 <sup>ふか</sup> 野菜 <sup>かさい</sup> ク <sup>く</sup> リーム <sup>り</sup> ム <sup>む</sup> チ <sup>ち</sup>	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう エビ	じゃがいも こむぎ <sup>こむぎ</sup> こ ♡-♡ パター パン	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ