



2023ねんど きゅうしょく★こんだて 12月



※フルーツは旬のものを使用しています。毎日給食室の前に次の日のメニューと食材を展示しています。是非ご覧ください

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
				1	2
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>＜月平均栄養価＞ エネルギー：424kcal たんぱく質：17.8g 脂質：14.0g</p> </div>				<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ちゅうかどん 鶏もも肉、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、たけのこ、ブロッコリー、はくさい ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●きつねうどん 干しうどん、鶏もも肉、あぶらあげ、ほうれんそう、にんじん ●くだもの ●ぎゅうにゅう
4	5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> ●ひじきつなごはん ひじき、ツナ ●てりやきちきん 鶏もも肉 ●わかめすーぶ わかめ、たまねぎ、しいたけ ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さけのむにえる さけ ●ぼとふ ソーセージ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●たんどりーちきん 鶏もも肉、ヨーグルト ●まかろにさらだ にんじん、レタス、きゅうり、マカロニ ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●きゃべつはんぱーく 豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、キャベツ、ながいも、豆乳 ●ぼてと じゃがいも ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●びびんばふう 豚ひき肉、鶏ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ごま ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●やきそば やきそばめん、豚肩ロース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり ●くだもの ●ぎゅうにゅう
11	12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> ●きんぴらごはん 鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、ごま ●とんじる 豚肩ロース、木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、じゃがいも ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●とりなんばんうどん 干しうどん、鶏もも肉、あぶらあげ、たまねぎ、まいたけ、にんじん、ねぎ ●さつまいもおーぶんやき さつまいも ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さけのふらい さけ ●きゃべつのごまさらだ キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、すりごま ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ごぼうのちやぶちえ 豚肩ロース、はるさめ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、ごま ●きゅうりの酢の物 きゅうり、わかめ、キャベツ ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ちきんかれー 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、しめじ ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●しょうゆらーめん 生めん、豚肩ロース、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、わかめ ●くだもの ●ぎゅうにゅう
18	19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> ●けちやぶらいす ソーセージ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン ●しおやきとり 鶏もも肉 ●ゆでぶろっこりー ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●とりのからあげ 鶏もも肉 ●ぼてとさらだ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、豆乳 ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さけのしおやき さけ ●きりぼしだいこんに きりぼしだいこん、だいず、あぶらあげ、にんじん、こんぶ ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ぴらふ ソーセージ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン ●ちきん 鶏もも肉 ●ぼてと じゃがいも ●わかめすーぶ たまねぎ、わかめ ●くだもの●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●しょうがやき 豚肩ロース、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●なぼりたん すばけてい、ソーセージ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン ●くだもの ●ぎゅうにゅう
25	26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●すきやきふう 豚肩ロース、木綿豆腐、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しらたき ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ちりこんかん 豚ひき肉、だいず、たまねぎ、にんじん、ピーマン、じゃがいも、コーン ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さんしょくどん 鶏ひき肉、ほうれんそう、高野豆腐 ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ぼーくしちゅー 豚肩ロース、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、じゃがいも、コーン、豆乳 ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●まーぼーどうふ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、木綿豆腐 ●くだもの ●ぎゅうにゅう 	<p style="text-align: center;">おやすみ</p> <p style="text-align: center;">年末年始のお休み</p> <p style="text-align: center;">12月30日から1月5日までと なっております。</p>

★今月のポイント★

寒さが厳しい季節になりましたね。温かいメニューを増やしています。