

## 12月の給食メニュー

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>大豆とジャコのごまがらめ</li> <li>大根サラダ</li> <li>うずら卵と生揚げの そばろ煮</li> </ul> 696kcal 30.6g	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚キムチ丼</li> <li>牛乳</li> <li>こんにゃくサラダ</li> <li>かき玉スープ</li> </ul> 660kcal 26.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦入り茶飯</li> <li>牛乳</li> <li>さけのからあげ</li> <li>アーモンドあえ</li> <li>おでん</li> </ul> 655kcal 29.1g
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>冬野菜カレー</li> <li>牛乳</li> <li>野菜とツナのあえもの</li> <li>りんご</li> </ul> 691kcal 25.3g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さばの照り焼き</li> <li>こんぶあえ</li> <li>さつま汁</li> </ul> 624kcal 26.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>とりにくのみそ焼き</li> <li>かぼちゃと豆のサラダ</li> <li>冬野菜とずいきのみそ汁</li> </ul> 659kcal 31.0g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ちくわのかんずり ごまソース</li> <li>切り干し大根のごま酢あえ</li> <li>さけかす汁</li> </ul> 678kcal 28.8g	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒米ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ごま塩</li> <li>たらのマヨネーズ焼き</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>大根ポトフ</li> </ul> 630kcal 26.6g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>とうふステーキおかか風味</li> <li>いそかあえ</li> <li>とん汁</li> </ul> 613kcal 26.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さけの塩焼き</li> <li>ごもくきんぴら</li> <li>冬野菜のみそ汁</li> <li>みかん</li> </ul> 612kcal 26.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>のざわなごはん</li> <li>牛乳</li> <li>あつあげと豚肉の みそいため</li> <li>カリフラワースープ</li> </ul> 615kcal 26.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>米粉パン</li> <li>りんごジュース</li> <li>とうふハンバーグ</li> <li>はるさめサラダ</li> <li>とん汁</li> <li>冷凍パイン</li> </ul> 652kcal 28.6g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>たらのあまみそかけ</li> <li>はくさいのごまあえ</li> <li>かぼちゃのみそ汁</li> </ul> 631kcal 26.1g
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	<b>↑5年リクエスト献立</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>かに玉あますあんかけ</li> <li>やさいのナムル</li> <li>ごもくスープ</li> </ul> 602kcal 25.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごもくうどん</li> <li>牛乳</li> <li>ひじきと大豆のサラダ</li> <li>みかん</li> </ul> 652kcal 25.4g	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンライス</li> <li>牛乳</li> <li>マカロニグラタン</li> <li>ブロッコリーのおかかあえ</li> <li>かぼちゃスープ</li> <li>チョコムース</li> </ul> 685kcal 23.9g		