

12月 予定こんだて表

*この献立表は由布市の基本献立です。

*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
<div>牛乳は、毎日あります。</div> <div>主にからだをつくる</div> <div>主にエネルギーになる</div> <div>主にからだの調子を整える</div>	<div>中学3年生リクエスト給食</div> <div>3日：ミートペンネ 4日：中華スープ トリニータ井 9日：わかめごはん 豚じゃが 18日：フルーツポンチ 24日：ハンバーグトマトソース</div> 		<div>冬至について…</div>  <div>冬至(とうじ)とは、1年で 昼が1番短く、夜が1番長い日です。 昔から冬至の日には、かぼちゃを食べたり、 ゆず湯に入って、元気に過ごせるように してきました。今年の冬至は、12/22です。 「かぼちゃのみそ汁」を予定しています。</div>	
1 ごはん おでん 肉みそ	2 ごはん 豚汁 あじのごまだれ焼き	3 コッペパン ミートペンネ コーンサラダ	4 ごはん 中華スープ トリニータ井	5 ごはん タイピーエン 焼きようざ
ぎゅうにゅう こんぶ うずらたまご ちくわ あつあげ とりミンチ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ ぎょうざ(ぶたにくとりにく)
ごはん こんにやく さらだあぶら さとう さいとも	ごはん じゃがいも さとう ごま	コッペパン ペンネ さとう さらだあぶら	ごはん でんぶん さとう あぶら	ごはん ごまあぶら ほうさめ ぎょうざ(こむぎこさとう)
だいこん にんじん しょうが	こんにやく ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり きゃべつ コーン	たまねぎ にんじん しめじ もやし ねぎ にら	しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ きゃべつ にら ぎょうざ(きゃべつ たまねぎ にら しょうがペースト)
8 ごはん キムチみそ汁 さばの大根おろしソース	9 わかめごはん 豚じゃが れんこん入りたまご焼き	10 黒糖パン ポークビーンズ コールスローサラダ	11 ごはん 中華風コーンスープ ホイコーロー	12 ごはん ハヤシライス フレンチサラダ
ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく たまごやき(たまごとりにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく
ごはん さらだあぶら じゃがいも さとう	じゃがいも こんにやく さとう たまごやき(でんぶん さとう)	ごくとうパン さらだあぶら じゃがいも ドレッシング	ごはん さらだあぶら さとう	ごはん さとう さらだあぶら
キムチ もやし にんじん しめじ ねぎ だいこん	たまねぎ にんじん さやいんげん たまごやき(にんじん ほうれんそう れんこん)	たまねぎ にんじん トマトジュース えだまめ きゃべつ きゅうり コーン	たまねぎ にんじん もやし コーン チンゲンサイ きゃべつ にんにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース コーン きゃべつ きゅうり
15 ごはん 五目うどん いわしのおかか煮	16 ごはん 厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ	17 ミルクパン ポトフ チキンカツ 一食とんかつソース	18 ごはん ポークカレー フルーツポンチ	19 ゆふっご給食 ごはん マーボー大根 バンバンジーサラダ
ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おかか(いわし かつおぶし)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー チキンカツ(とりにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいずミート みそ ささみフレーク
ごはん うどん おかか(でんぶん さとう)	ごはん さらだあぶら さとう ほうさめ ごま ごまあぶら	ミルクパン じゃがいも あぶら チキンカツ(パンこ フライミックスこむぎこ)	ごはん じゃがいも ゼリー(さとう)	ごはん さらだあぶら でんぶん ごま ドレッシング
しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	しょうが こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ みかん おうとう バインアップル タゲコ ゼリー(ぶどうかじゅう)	しょうが にんにく ほしいたけ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ きゅうり もやし
22 冬至 ごはん かぼちゃのみそ汁 三色そぼろ	23 ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのかぼす和え	24 2学期終業式 小型コッペパン 豆乳シチュー ハンバーグトマトソース クリスマスデザート	<div>《今月の由布市の食材》</div> <div>・お米 ・しいたけ ・にら ・白ねぎ ・大根 ・葉ねぎ</div>  <div>由布市でとれたおいしいものを みんなで味わっていただきます！</div>	
ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ みそ とりミンチ だいずミート たまごそぼろ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー とうにゅう ハンバーグ(とりにく ぶたにく) デザート(とうにゅう だいずこ)		
ごはん さらだあぶら さとう	ごはん さとう さらだあぶら	こがたコッペパン じゃがいも こめこ さとう ハンバーグ(さとう) デザート(さとう こめこ あぶら)		
にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃ ねぎ しょうが えだまめ	にんにく しょうが こんにやく にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン かぼすかじゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん えだまめ ハンバーグ(たまねぎ トマトペースト にんにく しょうが) トマト		