

12がつ こんだてよていひょう

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
こんだて	いりこなめし とりとさつまいものあげに チンゲンサイのスープ	ごはん さけのしおやき こんぶまめ こんさいじる ルレクチェゼリー	とりのクリームソース (むぎパプリカライス) アーモンドツナサラダ	ごはん ハタハタのからあげ いりどうふ はくさいのみそしる	6年生なし ごはん いかのカレーあげ もやしのサラダ じゃがいものオスターライス
kcal	649	610	719	638	693
赤	ほたて 豆腐 わかめ 鶏肉 かたくちいわし 大豆 牛乳	生揚げ みそ 鮭 大豆 昆布 牛乳	鶏肉 あさり いんげん豆 チーズ 牛乳 ツナ	打ち豆 みそ ハタハタ 豆腐 卵 豚肉 ひじき 牛乳	生揚げ 豚肉 いか わかめ 牛乳
黄	米 ごま でんぷん 油 さつまいも 砂糖	米 じゃがいも 砂糖	米 麦 油 ホワイトルウ アーモンド	米 里いも 油 砂糖 でんぷん	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 ごま
緑	にんじん チンゲン菜 しょうが さやいんげん 玉ねぎ たけのこ 大根菜	大根 にんじん ごぼう ねぎ ルレクチェ	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ フロccoli キャベツ	えのきたけ 白菜 ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ	玉ねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが もやし きゅうり コーン
こんだて	ごはん あじつかけのり だいすとさつまいものあげに にくだんごのスープ	ごはん じゃこのつくだに かぶづけ すきやき	とうふのちゅうかどん (むぎごはん) きりぼしのナムル ふかしいも	ごはん なっとう あますあえ カレーにくジェンヌ いもジェンヌだいふく	ごもくちらしすし にくだんご やさいのきんぴら さといものみそしる
kcal	648	658	732	733	676
赤	のり 豚肉 大豆 牛乳	牛肉 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	うすらの卵 あさり 豆腐 豚肉 牛乳	豚肉 納豆 わかめ 牛乳	ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ みそ 豚肉 牛乳
黄	米 でんぷん 油 さつまいも 砂糖	米 油 砂糖 アーモンド	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま さつまいも	米 さつまいも 砂糖 油 もち粉 でんぷん	米 砂糖 里いも じゃがいも 油
緑	玉ねぎ しょうが にんじん しいたけ 白菜 小松菜	にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ 春菊 かぶ 小松菜	にんじん ねぎ 白菜 チンゲンサイ しいたけ メンマ しょうが にんにく 切干大根 きゅうり	玉ねぎ にんじん グリーンピース みかん きゅうり	にんじん しいたけ 大根 グリーンピース 小松菜 れんこん ごぼう 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく
こんだて	ゆかりごはん ししゃもフライ ごまあえ とみじる	こめこパン にこみハンバーグ ポテトサラダ はくさいスープ	キーマカレー (ごはん) ゆずドレッシングサラダ みかん	ごはん さんまのかばやき だいこんづけ のっぺいじる	ごはん かぼちゃコロッケ ひじきのいために うどんじる ゆずゼリー
kcal	627	665	709	615	697
赤	牛肉 油揚げ ししゃも 牛乳	豚肉 牛肉 ヨーグルト ウインナー 牛乳	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	鶏肉 かまぼこ さんま 昆布 牛乳	豚肉 油揚げ かまぼこ さつまいも ひじき 打ち豆 牛乳
黄	米 里いも くるま麩 油 ごま 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	米粉パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ パン粉 油	米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	米 里いも 油 砂糖 ごま でんぷん	米 うどん 油 砂糖 パン粉 小麦粉
緑	しそ えのきたけ まいたけ しいたけ 小松菜 ねぎ にんじん ごぼう ぜんまい キャベツ ほうれん草 切干大根	白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり	玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース 白菜 きゅうり ゆず みかん	れんこん ごぼう にんじん ねぎ さやえんどう しいたけ 大根 小松菜	まいたけ ねぎ にんじん 小松菜 れんこん ゆず さやいんげん かぼちゃ

※食材等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

にし く

西区いっせい「いもジェンヌきゅうしよく」

西区の特産物「いもジェンヌ」は、「べにはるか」という品種のさつまいもです。甘くて、しつとりとしていて、他のさつまいもとはひとあじ違います。

12月12日(木)は、西区の全部の小学校で、給食にいもジェンヌが登場します。さらに、赤塚小学校では、今月のさつまいもは坂田の涌井一也さんがつくったおいしいいもジェンヌです。

おたのしみに！！(いもジェンヌ大福は除きます)

