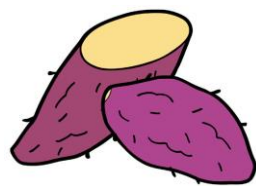




12月のこんだてひょう



令和6年度

西東京市立柳沢小学校

日 曜	こ ん だ て め い			血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの
3 火	じゃこ入り たくあんごはん	牛乳	おでん はくさいのごまあえ	牛乳 じゃこ あげボール ちくわ がんもどき こんぶ	こめ ごま じゃがいも ちくわぶ ごま さとう	こんにゃく たくあん だいこん にんじん はくさい ほうれん草
4 水	●THE西東京 ☆至高のさつ まいもカレー	ブルー ベリー ジョア	はくさいサラダ	ジョア ぶた肉	こめ あぶら こむぎ粉 じゃがいも さとう さつまいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ はくさい きゅうり
5 木	みそキムチ ラーメン	牛乳	ほうれん草とコーンのソテー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン ヨーグルト	めん あぶら さとう	にんにく しょうが もやし 長ねぎ キムチ ほうれん草 コーン みかん パイン もも 洋なし
6 金	さといも ごはん	牛乳	いかのこうみやき きりたんぽ汁	牛乳 ぶた肉 いか とり肉 油あげ	こめ さといも さとう ごま きりたんぽ	にんじん しょうが 長ねぎ ごぼう はくさい えのき こまつな
9 月	さんさい おこわ	牛乳	さけのてりやき さつま汁	牛乳 油あげ さけ とり肉 とうふ みそ	こめ さとう あぶら さつまいも	こんにゃく にんじん わらび だいこん ごぼう 長ねぎ
10 火	シナモン 揚げパン	牛乳	キャベツのミートボールス ープ もやしのサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム	パン かたくり粉 あぶら さとう ごま	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな トマト もやし
11 水	ゆかり なめし	牛乳	とりのからあげ グリーンサラダ こしね汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	こめ ごま かたくり粉 しょうしん粉 あぶら さとう さといも	こんにゃく ゆかり だいこん葉 ごぼう しょうが キャベツ きゅうり はくさい しいたけ 長ねぎ だいこん
12 木	タコライス	牛乳	もずくスープ みかん	牛乳 ぶた肉 だいず チーズ とり肉 とうふ もずく	こめ あぶら	玉ねぎ にんじん にんにく トマト レモン きゅうり コーン キャベツ 長ねぎ みかん
13 金	カレー ラーメン	牛乳	キャベツのオイスターソー スいため りんご	牛乳 ぶた肉 ベーコン	めん あぶら バター じゃがいも こむぎ粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ りんご
16 月	しょうが ごはん	牛乳	さばのごまだれやき さといもとだいこんのみそ汁	牛乳 油あげ とり肉 さば みそ	こめ さとう ごま さといも	しょうが ごぼう しめじ にんじん だいこん こまつな
17 火	とうもろこし ごはん	牛乳	生あげのチーズやき こまつなときのこのスープ	牛乳 生あげ ぶた肉 みそ チーズ とり肉	こめ あぶら さとう	コーン にんじん 玉ねぎ にんにく セロリ こまつな しめじ えのき
18 水	すきやき丼	牛乳	こんさい汁 はれひめ	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉 さといも	しらたき こんにゃく にんじん 長ねぎ はくさい だいこん ごぼう はれひめ
19 木	こまつな ごはん	牛乳	チキンみそカツ はくさいのスープ	牛乳 油あげ とり肉 かつお節 たまご みそ ぶた肉	こめ こむぎ粉 パン粉 あぶら さとう ごま	こまつな にんじん たまねぎ はくさい
20 金	ピザ トースト	牛乳	カレーポトフ みかん	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん かぶ セロリ みかん
23 月	ドライ カレー	牛乳	フライドチキン やさしいスープ いちご	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ バター あぶら かたくり粉 しょうしん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム にんじん もやし こまつな いちご
24 火	★しょうゆ ラーメン	りんご ジュース	ジャンボぎょうざ バニラアイス	ぶた肉 なんと バニラアイス	めん あぶら ぎょうざ皮 かたくり粉	にんにく しょうが もやし 長ねぎ こまつな メンマ キャベツ にら しいたけ りんごジュース

※食材は都合により変更する場合があります。

★じるしは4年2組のリクエストです。

●じるしはめぐみちゃんメニューで、田無第四中学校の2年生が考案しました。

詳細は給食だよりをご覧ください。

