



12月配膳予定表【中学校】



下野市立
国分寺学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>納豆</p> <p>牛乳</p> <p>チンゲン菜とたまごの塩炒め</p> <p>いわしのつみれ汁</p> 	<p>3</p> <p>アーモンドサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>チーズコーントースト</p> <p>インド煮</p> 	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>・いなど大根のうま煮 ・ほうれん草のからし和え</p> <p>白菜のみそ汁</p> 	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>・肉シューマイ ・中華丼(具)</p> <p>中華丼(ごはん)</p> <p>わかめとたまごのスープ</p> <p>シューマイは、一人3個です。</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>・ハンバーグ和風ソース ・白菜のごまみそ和え</p> <p>小松菜のみそ汁</p> 
<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>・さばの竜田揚げ ・ほうれん草の和風ドレッシング和え</p> <p>里芋のそぼろ煮</p> 	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>・チンゲン菜ともやしのナムル ・豚肉と切り干し大根のビビンパ丼(具)</p> <p>ビビンパ丼(ごはん)</p> <p>春雨スープ</p> <p>ごはん、ビビンパの具を混ぜて食べましょう。</p>	<p>11</p> <p>牛乳</p> <p>・ほうれん草と白菜のからし和え</p> <p>手作りじゃこふりかけまぜごはん</p> <p>おでん</p> 	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>・きびなごのカリカリフライ ・もやしとサラダチキンの和風サラダ</p> <p>ミニ米粉パン</p> <p>みそ煮込みうどん</p> <p>きびなごのカリカリフライは、一人3尾です。</p> 	<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>・豚肉のオイスターソース炒め</p> <p>たまごチゲスープ</p> 
<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>・鶏肉のチリソースがらめ</p> <p>チャーハン</p> <p>ワンタンスープ</p> 	<p>17</p> <p>県産乳ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>・ひき肉と豆のカレーライス</p> <p>麦ご飯</p> <p>大根とツナのサラダ</p> <p>デザートスプーン</p> <p>カレーのお皿に、ご飯を入れて食べましょう。</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>・ほっけの塩焼き ・ひじきの炒め煮</p> <p>豚汁</p> 	<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ</p> <p>黒糖ロールパン</p> <p>かんぴょうと湯葉の和風シチュー</p> <p>しもつけいっぱいday</p>	<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>・鶏肉とごぼうの甘だれ和え ・白菜のゆず香り和え</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>冬至の特別献立</p> 
<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>・たら野菜たっぷりあんかけ(たらから揚げ)(野菜あん)</p> <p>ごまわかめごはん</p> <p>呉汁</p> 	<p>24</p> <p>チーズ</p> <p>牛乳</p> <p>・海藻のフレンチサラダ</p> <p>アーモンドトースト</p> <p>ポトフ</p> <p>デザートスプーン</p> <p>1500枚の食パン1枚1枚に、アーモンドと砂糖を混ぜたバターを塗ったものを焼いてアーモンドトーストを作ります。</p>	<p>25</p> <p>デザートセレクト</p> <p>牛乳</p> <p>ツナマヨオムレツ</p> <p>チキンライス</p> <p>雪だるまの野菜スープ</p> <p>デザートスプーン</p> <p>お楽しみデザートセレクト給食</p>	 	
月	火	水		