



# 12月の献立

門真市教育委員会  
(中学校用)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 五目チャップチエ ご飯 豆腐のチゲ りんご	2 かつおのバーベキュー ソース 黒糖パン ワンタンスープ 牛乳	3 大豆の磯煮 ご飯 麺入り玉子丼の具 牛乳	4 フレンチポテト うずまきパン いんげん豆のポタージュ 牛乳	5 にらともやしのキムチ炒め ご飯 麻婆豆腐 牛乳
ごはん とうふのチゲ ごもくチャップチエ	こくとうパン ワンタンスープ かつおの バーベキューソース りんご(1きれ)	ふいりたまごどんぶり (ごはん) だいすのいそに	うずまきパン いんげんまめの ポタージュ フレンチポテト	ごはん マーボーどうふ にらともやしの キムチいため
8 さばのごま煮 にんじんしりしりご飯 ピリピリすいとん さばのごまに	9 さけフライ パーーカーパン スライスチーズ 牛乳	10 プロッコリーの炒め物 ご飯 和風コンコンキーマカレー 牛乳	11 ツナとひじきのサラダ 黒糖パン ポークビーンズ 牛乳	12 わかさぎの甘酢づけ あかしそふりかけ ご飯 あんかけうどん 牛乳
にんじんしりしりごはん ピリピリすいとん さばのごまに	パーーカーパン コンソメスープ さけフライ スライスチーズ	ごはん わふうコンコン キーマカレー プロッコリーのいための	こくとうパン ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ	ごはん あんかけうどん わかさぎのあますづけ あかしそふりかけ
15 小松菜とあげの煮浸し ご飯 じゃがいものそぼろ煮 あげのにびたし	16 ミートビーンズ パーーカーパン キャベツとフランクフルトのスープ煮 牛乳	17 さわらの煮つけ ツナひじきご飯 厚揚げのみそ汁 牛乳	18 焼きビーフン きなこ揚げパン ケンゲン菜とたまごのスープ 牛乳	19 キャベツのさっと煮 玄米入りごはん カレーライスの具 牛乳
ごはん じゃがいものそぼろに こまつなと あげのにびたし	パーーカーパン キャベツと フランクフルトのスープに ミートビーンズ	ツナひじきごはん あつあげのみそ汁 さわらのにつけ	きなこあげパン チングンさいと たまごのスープ やきビーフン	カレーライス (げんまいりごはん) キャベツのさっとに
22 揚げぎょうざ チャーハン レタススープ あげぎょうざ(3こ)	23 なんきんの天ぷら コッペパン ココアビーンズ 牛乳	24 しゅうぎょうしき 終業式 冬休み	かどま 門真でとれた 『れんこん』を つか 使います 10日(水) 『和風コンコン キーマカレー』 牛乳	がっこう 3学期の給食は 1月9日(金)から はじまります。 牛乳
チャーハン レタススープ あげぎょうざ(3こ)	コッペパン わふうのフォー なんきんの天ぷら ココアビーンズ			