

12月 こんだてひょう

		献立名	牛乳	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える		
2	火	ごはん ぶたにくのしょうがやき じゃこのあえもの とうふとたまねぎのみそしる きっかみかん	○	ちりめんじゃこ ぶたにく・おかか・みそ とうふ・あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さとう・じゃがいも	こまつな・キャベツ にんじん・たまねぎ・ねぎ みかん	532 26.6 14.3 2.0	Kcal g g g
3	水	ナポリタン あさりとカリッとサラダ フルーツしらたま	○	あさり ウインナー・とうふ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル・あぶら さとう・しらたまこ	にんじん・たまねぎ ピーマン・キャベツ・きゅうり こまつな・みかん(缶) はくとう(缶)・ぶどう(缶)	558 19.9 20.5 1.9	Kcal g g g
4	木	ごはん しろみぎかなのさざれやき あぶらあげいりおひたし こじる オレンジ	○	メルルーサ・こなチーズ あぶらあげ・だいず みそ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう エッグケアマヨネーズ なまパンこ・じゃがいも こんにゃく	キャベツ・こまつな・もやし にんじん・だいこん・ねぎ えのきたけ・オレンジ	550 26.7 16.7 2.0	Kcal g g g
5	金	セサミハニートースト ポークビーンズ ツナコーンサラダ いちご	○	こなチーズ・なまクリーム だいず・ぶたにく ツナ・ウインナー ぎゅうにゅう	バター・ごま しょくパン・はちみつ あぶら・じゃがいも・さとう	いちご たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ きゅうり・ホールコーン	581 23.0 29.6 2.4	Kcal g g g
8	月	【ゆうきのうぎょうのひこんだて】 ゆうきまいごはん ハンバーグ こまつなとコーンのソテー せんぎりやさいのスープ	○	ぶたにく・ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら なまパンこ・さとう エッグケアマヨネーズ	たまねぎ・こまつな・もやし ホールコーン・だいこん にんじん・キャベツ	575 21.9 22.8 1.8	Kcal g g g
9	火	わかめごはん にくじゃが ししゃものパリパリあげ ちくわいりこまあえ	○	ししゃも・ちくわ たきこみわかめ・ぶたにく ぎゅうにゅう	すりごま こめ・むぎ・あぶら・さとう じゃがいも・つきこんにゃく ぎょうざのかわ・こまあぶら	にんじん・たまねぎ さやいんげん・こまつな キャベツ・ホールコーン	613 24.5 18.1 2.4	Kcal g g g
10	水	マーボーどうふどん はるさめちゅうかサラダ りんご	○	ぶたにく・こうやどうふ だいず・みそ・とうふ・ハム ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・はるさめ こまあぶら	りんご にんじん・たまねぎ・しいたけ だけのこ・ねぎ・グリーンピース きゅうり・もやし	568 22.8 18.0 2.2	Kcal g g g
11	木	ごはん いかのチリソース もやしのナムル こもくスープ オレンジ	○	いか ベーコン・わかめ・とうふ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう	キャベツ・ねぎ・もやし にんじん・たまねぎ・しいたけ えのきたけ・チンゲンサイ	542 21.7 18.3 1.5	Kcal g g g
12	金	クロックムッシュ レバーとポテトのマリアナソース ABCスープ いちご	○	チーズ ハム・ぶたレバー とうにゅう ベーコン・ぶたにく ぎゅうにゅう	しょくパン・こむぎこ あぶら・さとう じゃがいも・ABCマカロニ	いちご たまねぎ・にんじん・はくさい ホールコーン・こまつな	601 30.2 25.4 2.9	Kcal g g g
15	月	やきぶたどりチャーハン さつまいもとだいずといりこのあまからあげ わかめスープ オレンジ	○	かえりにぼし・たまご やきぶた・だいず ベーコン・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さつまいも・さとう こまあぶら	にんじん・だけのこ・ねぎ グリーンピース・もやし たまねぎ・しいたけ・オレンジ	617 25.1 21.5 2.0	Kcal g g g
16	火	ごはん さかなのすぶたふう やさいのちゅうかあえ かいそうスープ	○	すけそうだら ベーコン・かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こまあぶら	にんじん・たまねぎ もやし・はくさい・ねぎ ・キャベツ・しいたけ	531 20.7 16.6 1.9	Kcal g g g
17	水	まるパン スパニッシュオムレツ キャベツのソテー コーンポタージュ バナナ	○	ピザチーズ・なまクリーム・たまご ベーコン・ウインナー とうにゅう ぎゅうにゅう	まるパン あぶら・じゃがいも	バナナ にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし クリームコーン・ホールコーン	591 24.0 26.0 3.0	Kcal g g g
18	木	ごはん メンチカツ こまつなごまきなこあえ たまごやさいのスープ	○	たまご ぶたにく・ベーコン とうにゅう・きなこ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・パンこ こむぎこ・あぶら・さとう	たまねぎ・こまつな・もやし キャベツ・にんじん・はくさい	605 24.2 22.8 1.9	Kcal g g g
19	金	【ぶりのひこんだて】 ごはん ぶりのてりやき はくさいのおかかあえ じゃがいものみそしる きっかみかん	○	ぶり おかか・とうふ あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さとう・じゃがいも	はくさい・もやし にんじん・たまねぎ こまつな・みかん	575 25.4 18.6 1.7	Kcal g g g
22	月	【とうじこんだて】 かぼちゃほうとう ちくわのなんふあげ キャベツのおひたし まっちゃケーキ	○	たまご・やきちくわ とりにく・あぶらあげ みそ・おかか ぎゅうにゅう	ごま・バター ほうとうめん・こむぎこ あぶら・さとう こまあぶら	かぼちゃ・えのきたけ だいこん・こまつな・ねぎ もやし・キャベツ・にんじん	600 24.2 20.9 2.3	Kcal g g g
23	火	ポークカレーライス かいそうサラダ ピーチヨーグルト	○	ヨーグルト ぶたにく・かいそうミックス ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こむぎこ・こまあぶら	おうとう(缶)・はくとう(缶) にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし きゅうり・ホールコーン	602 20.0 19.4 1.8	Kcal g g g
24	水	【セレクトきゅうしょく】 チキンピラフ コーンフレークのフライドチキンorてりやきチキン ミネストローネ オレンジ	○	とりにく・ベーコン ぶたにく・とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら コーンフレーク・さとう リボンマカロニ	にんじん・たまねぎ ホールコーン・マッシュルーム パプリカ・ピーマン・ねぎ かぶ・ホールドマト・オレンジ	579 24.2 19.2 2.1	Kcal g g g

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。