

# 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	
3 火 ごはん さけのヤンニョムやき つきこんにやくのチャブチェぶら スンドゥッチゲ	○	さけ ぶたにく・とうふ・あさり みそ・たまご ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう つきこんにやく・あぶら	にんにく・にんじん・ピーマン たまねぎ・はくさい・にら はくさいキムチ	551 Kcal 26.7 g 19.3 g 1.9 g
4 水 とうふとほたてのあんかけどん ちゅうかふうポテトサラダ りんご	○	とうふ・ほたてがい とうふ・ハム ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう じゃがいも	りんご にんじん・たまねぎ・たけのこ しいたけ・チンゲンサイ きゅうり・ホールコーン	537 Kcal 19.5 g 17.3 g 1.4 g
5 木 チリビーンズドッグ スパイシーポテト ABCスープ いちご	○	ぶたにく・だいず ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら・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	526 Kcal 22.3 g 21.5 g 2.0 g
6 金 ごはん ぶたにくのしょうがやき やさしいソテー とうふのみそしる きっかみかん	○	ぶたにく・とうふ・みそ あぶらあげ・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう あぶら・じゃがいも	にんじん・たまねぎ キャベツ・ピーマン・ねぎ みかん	533 Kcal 25.0 g 14.7 g 1.9 g
9 月 ごはん にくじゃが わかさぎのからあげ もやしのごまあえ	○	わかさぎ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう・あぶら じゃがいも・つきこんにやく	にんじん・たまねぎ さやいんげん・もやし こまつな	581 Kcal 24.3 g 16.6 g 1.6 g
10 火 セサミハニートースト ポーキビーンズ フレンチサラダ バナナ	○	なまクリーム・こなチーズ だいず・ぶたにく・ウィンナー ぎゅうにゅう	ごま・バター しょくパン・はちみつ あぶら・さとう じゃがいも	バナナ たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・きゅうり	581 Kcal 20.9 g 27.0 g 2.4 g
11 水 たまごとハムのチャーハン いりことだいずとじゃがいものあまからあげ わかめスープ オレンジ	○	かえりにほし たまご・ハム・ベーコン だいず・とうふ・わかめ 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・グリーンピース こまつな・ねぎ・オレンジ	586 Kcal 23.8 g 22.6 g 2.0 g
12 木 ごはん しろみさかなのさざれやき あぶらあげいりおひたし こじる	○	メルルーサ・こなチーズ あぶらあげ・だいず ぶたにく・みそ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ マヨネーズ・パンこ さとう・じゃがいも こんにやく	キャベツ・こまつな・もやし にんじん・だいこん えのきたけ・ねぎ	543 Kcal 26.9 g 17.0 g 2.0 g
13 金 ごはん とりのてりやき きんぴらごぼう かきたまじる きっかみかん	○	とりにく とうふ・たまご ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう あぶら・こまあぶら	ごぼう・にんじん・えのきたけ ねぎ・みかん	522 Kcal 24.6 g 14.9 g 1.8 g
16 月 ごはん いかのたつたあげ やさしいじゃこあえ ごもくスープ オレンジ	○	ちりめんじゃこ いか・かつおぶし ぶたにく・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう	こまつな・キャベツ・にんじん もやし・たまねぎ・しいたけ えのきたけ・チンゲンサイ・オレンジ	523 Kcal 25.7 g 15.3 g 1.7 g
17 火 わかめごはん きせいとうふ じゃがいものごまみそあえ さわにわん	○	たきこみわかめ とうふ・とりにく・ぶたにく たまご・みそ・あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・しらたき じゃがいも	しいたけ・にんじん・たまねぎ だいこん・ねぎ	587 Kcal 26.4 g 21.7 g 2.5 g
18 水 チキンカレーライス かいそうサラダ フルーツヨーグルト	○	ヨーグルト とりにく・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・こむぎこ さとう・こまあぶら	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 おうとう(缶)・はくとう(缶)	574 Kcal 18.0 g 18.7 g 1.6 g
19 木 クロックムッシュ レバーとポテトのマリアナソース ジュリエンスープ パイナップル	○	スライスチーズ ハム・レバー・ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	しょくパン こむぎこ・あぶら じゃがいも・さとう	パイナップル だいこん・たまねぎ にんじん・キャベツ	576 Kcal 27.8 g 24.9 g 3.0 g
20 金 【ぶりのひこんだて】 ごはん ぶりのてりやき やさしいごまきなこあえ じゃがいものみそしる	○	ぶり きなこ・とうふ あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう じゃがいも	こまつな・もやし・キャベツ にんじん・たまねぎ	557 Kcal 25.3 g 19.6 g 1.6 g
23 月 【とうじこんだて&セレクトメニュー】 かぼちゃほうとう ちくわのいそべあげ キャベツのおかかあえ セレクトケーキ(ココアかメープル)	○	とりにく・あぶらあげ みそ・ちくわ・あおのり おかか・とうにゅう ぎゅうにゅう	うどん・こむぎこ こめ・さとう あぶら・こめこ	えのきたけ・だいこん かぼちゃ・もやし・ねぎ こまつな・にんじん・キャベツ	550 Kcal 22.7 g 17.2 g 2.3 g
24 火 ピラフ コーンフレークのフライドチキン 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 こむぎこ・コーンフレーク リゾットマカロニ	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 かぶ・ねぎ・トマト・オレンジ	579 Kcal 24.2 g 19.2 g 2.1 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。