

＜きゅうしょくもくひょう＞
なごやかにしょくじをしよう

12がつ こんだてひょう



日・曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1/(金)		ごはん ぎせいどうふ こまゴマましおキャベツ とんじる オレンジ(はやか)	ぎゅうにゅう もめんどうふ とりにく たまご ツナ(かつお) ふたにく かまぼこ みそ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんどう ごまあぶら ごま	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな もやし にんにく レモン たまねぎ ねぎ オレンジ	606 kcal 28.5 g 2.2 g
4/(月)		<small>みなみこいわだいにしょうがっこう</small> 【よつばメニュー-南小岩第二小学校のこんだて】 ごはん さげのオニオンソースがけ ジャーマンポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく チーズ	こめ むぎ サラダあぶら さとう オリブあぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ コーン セロリ キャベツ ホールトマト	584 kcal 25.4 g 2.1 g
5/(火)		そぼろごぼうごはん さばのごまやき こまつなとじゃこのあえもの さといものみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく さば ちりめんじゃこ みそ わかめ あぶらあげ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんどう ごま ごまあぶら さといも	ごぼう しょうが もやし キャベツ こまつな しめじ だいこん にんじん ねぎ みかん	586 kcal 27.9 g 2.1 g
6/(水)		ごもくみそうどん ししゃものごまあげ じゃがいものこうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ししゃも	サラダあぶら こんにやく れいとうどん こむぎこ でんぶん ごま じゃがいも さんおんどう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン ねぎ	572 kcal 24.4 g 2.1 g
7/(木)		セサミトースト とりにくとかぼちゃのクリームに ポテトのハニーサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ(かつお) なまクリーム しろいんげんまめ	しょくパン バター さとう サラダあぶら ねりごま ごま こむぎこ マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな パセリ きゅうり キャベツ バナナ	568 kcal 20.5 g 1.9 g
8/(金)		【6ねん2くみのバイキングきゅうしょく】 ごはん ごまひじきふりかけ きびなごのからあげ みそにくじゃが れんこんもちじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし きびなご ふたにく みそ ちくわ	こめ むぎ さんおんどう ごま でんぶん サラダあぶら じゃがいも しらたき こんにやく こむぎこ しらたまこ	エリンギ たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん れんこん ねぎ えのきたけ こまつな	589 kcal 22.0 g 2.2 g
11/(月)		【ふくおかけんきょうどりよりこんだて】 わかめごはん いかのかりんあげ がめに(ちくぜんに) こまつなのあんかけじる くろがねようかん	ぎゅうにゅう わかめ いか とりにく さつまあげ あぶらあげ かんてん こしあん	こめ むぎ ごま でんぶん サラダあぶら さつまいも こんにやく さんおんどう くらざとう さとう	しょうが にんじん ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ だいこん ねぎ もやし こまつな	588 kcal 25.2 g 2.1 g
12/(火)		ポテサラドッグ ポーケビーンズ みずなとだいこんのハリハリサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ツナ(かつお) ふたにく だいず レンズまめ かまぼこ わかめ	こめパン さんおんどう じゃがいも オリブあぶら サラダあぶら こむぎこ さとう ごま エッグケアマヨネーズ	たまねぎ コーン にんじん エリンギ ホールトマト グリーンピース パセリ もやし だいこん みずな バナナ	569 kcal 25.7 g 2.5 g
13/(水)		【エブリワンきゅうしょく】 とうふのちゅうかどん きりぼしだいこんのちゅうかあえ はるさめスープ みかんかんてん	にゅうさんきんいんりょう とりにく もめんどうふ かんてん	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さんおんどう ごま さとう じゃがいも りよくとうはるさめ	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな パセリ きゅうり キャベツ バナナ	561 kcal 21.5 g 2.0 g
14/(木)		【6ねん1くみのバイキングきゅうしょく】 ごはん あつやきたまご こまつなとツナのいそあえ じゃがいもとあつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ(かつお) かつおぶし のり なまあげ みそ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんどう じゃがいも ごま	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ こねぎ りんご	555 kcal 24.5 g 1.9 g
15/(金)		ハヤシライス こまつないりバリバリサラダ はくさいいりとうにゅうスープ オレンジ(べにマドンナ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ こんぶ とりにく とうにゅう うずらたまご	こめ むぎ サラダあぶら バター こむぎこ さんおんどう ワンタンのかわ ごま くずきり でんぶん	パセリ しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ パプリカ きゅうり こまつな はくさい マッシュルーム オレンジ	624 kcal 25.3 g 2.4 g
18/(月)		ごはん のりとあさりのつくだに あげレバーのながネギソースがけ かまぼことキャベツのおかかあえ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう のり あさり とりにく レバー かまぼこ もめんどうふ みそ だいず わかめ	こめ むぎ さんおんどう みずあめ じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう しらたまふ	ほししいたけ しょうが ねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ こねぎ りんご	576 kcal 28.1 g 2.6 g
19/(火)		【おたんじょうびきゅうしょく】 キャロットライスのホワイトソースがけ オニオンドレッシングサラダ オレンジ(みはや)	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう チーズ ハム	こめ むぎ バター サラダあぶら こむぎこ さんおんどう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり セロリ はくさい こまつな オレンジ	603 kcal 21.9 g 2.2 g
20/(水)		【とうじのこんだて】 ごはん はくさいのあさづけ さわらのゆずみそやき かぼちゃとだいずとじゃこのあげに けんちんじる	ぎゅうにゅう しおこんぶ さわら ちりめんじゃこ だいず みそ とりにく あぶらあげ もめんどうふ	こめ むぎ さんおんどう でんぶん ごま サラダあぶら じゃがいも	はくさい にんじん しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	612 kcal 28.0 g 2.4 g
21/(木)		【セレクトきゅうしょく】 チキンからあげサンド・てりやきチキンサンド ポテトのこんにやくバターいため わかめのごまドレッシングサラダ バスタースープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	コッペパン でんぶん サラダあぶら じゃがいも バター さんおんどう ごま スパゲッティ	しょうが キャベツ にんにく コーン パセリ もやし だいこん にんじん たまねぎ セロリ えのきたけ こまつな	621 kcal 24.6 g 2.8 g

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 【おたんじょうび給食】はおたんじょうび月の人にりんごのケーキがきます。

※ 【バイキング給食】3階の多目的室でバイキング給食をおこないます。今月は6年生です。

※ 【エブリワン給食】は、すべての児童が食べられるメニューです。(飲み物は乳酸菌飲料です。)

※ 【セレクト給食】は事前にアンケートをして、2種類のパンのどちらかを選んで食べます。

＜12月の平均栄養価＞

エネルギー：588 kcal たんぱく質：24.9 g
塩分：2.12g 脂質：19.3 g