

12月学校給食予定こんだて表

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる	たんぱく質 脂質 行事食等	
2	月	ごはん	鮭フライ タルタルソース はくさいのこんぶあえ 豆乳汁	牛乳 ぶた肉 鮭(さけ) たまごプレート とうにゅう しおこんぶ	ごはん たまごなしマヨネーズ 天ぷらこ さとう パンこ ごま あぶら ごま油	はくさい たまねぎ きゅうり なめこ にんじん ねぎ だいこん	629 Kcal 27 g 24 g			
3	火	麦入り さくら ごはん	ひじきごはん さつまあげの三味焼き さつまじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ ひじき さつまあげ	さくら飯 さつまいも あぶら さとう ごま油	ごぼう にんにく ねぎ にんじん しょうが えだまめ だいこん こんにゃく たまねぎ	601 Kcal 25 g 15 g			
4	水	ごはん (減量)	はるまき もやしのしおゴマナムル みそラーメン	牛乳 みそ はるまき 赤だしみそ ぶた肉 あさり	ごはん さとう あぶら ごま ちゅうかめん ごま油	もやし ホールコーン こまつな ねぎ にんじん しょうが はくさい にんにく	683 Kcal 22 g 27 g			
5	木	ごはん	メンチカツ ほうれんそうのサラダ さつまいものシチュー	牛乳 スキムミルク メンチカツ ロースハム とり肉	ごはん さつまいも あぶら こめこ オリーブ油 生クリーム さとう バター	ほうれんそう にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ	684 Kcal 26 g 23 g			
6	金	ごはん	ホイコーロー はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン あさり	ごはん はるさめ あぶら ごま油 さとう かたくりこ	たまねぎ にんにく にんじん たけのこみずほ ほしいたけ はくさい あかピーマン えのきたけ しょうが キャベツ	601 Kcal 24 g 21 g			
9	月	わかめ ごはん	マカロニグラタン ポトフ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	わかめ飯 バター マカロニ 生クリーム あぶら パンこ こめこ さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい だいこん	664 Kcal 25 g 20 g			
10	火	ごはん	さばたたあげ 卵の花炒り煮 みそ汁	牛乳 あられふかし 鯖(さば) みそ とり肉 ひじき	ごはん さつまいも かたくりこ さとう こめこ ごま あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ほしいたけ しょうが はくさい	655 Kcal 25 g 27 g			
11	水	ごはん	大豆とじゃがいものりしお みそおでん	牛乳 ちくわ だいたい こんぶ あおのりこ みそ あつあげ うずらたまご	ごはん さといも じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	だいこん にんじん こんにゃく	647 Kcal 24 g 24 g			
12	木	ごはん	とりのからあげ はりはり漬け ジャジャン豆腐	牛乳 なまあげ とり肉 みそ しおこんぶ ぶた肉	ごはん さとう かたくりこ ごま こめこ ごま油 あぶら	きゅうり きりほしだいこん ねぎ にんじん ほしいたけ もやし しょうが たまねぎ にんにく たけのこみずほ	715 Kcal 29 g 31 g			
13	金	ごはん (減量)	ミートソースパンネ コーンかきたまスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 きぬこしょうふ だいたいミート たまご チーズ	ごはん さとう パンネ マカロニ あぶら たまごなしマヨネーズ かたくりこ	たまねぎ ホールコーン にんじん クリームコーン にんにく ダイストマト えのきたけ	663 Kcal 26 g 21 g			
16	月	ごはん	揚げギョーザ マカロニサラダ キムチ豚汁	牛乳 みそ ギョーザ ロースハム ぶた肉	ごはん マカロニ あぶら たまごなしマヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん きゅうり にんじん ねぎ こんにゃく	652 Kcal 21 g 26 g			
17	火	ごはん	ししゃもの米粉揚げ ごま酢和え すきやき風煮	牛乳 やきどうふ ししゃも うすあげ ぶた肉	ごはん こめこ あぶら さとう ごま	キャベツ はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ しらたき	611 Kcal 24 g 23 g			
18	水	麦ごはん	豚丼 どさん子汁 チーズ	牛乳 チーズ ぶた肉 ベーコン みそ	麦ごはん さとう こめこ じゃがいも かたくりこ バター あぶら	たまねぎ ねぎ にんじん しょうが ホールコーン にんにく もやし	734 Kcal 27 g 30 g			
19	木	ごはん	とりてん かぼちゃのいとこ煮 大根のみそじる	牛乳 とり肉 あつあげ みそ	ごはん あまなっとう てんぷらこ あつあげ あぶら さとう	だいこん ねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ こんにゃく	618 Kcal 28 g 19 g			
20	金	麦ごはん (増量)	カレーライス りんご	牛乳 ぶた肉 チーズ スキムミルク	麦ごはん バター じゃがいも カレールウ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ りんご にんじん しょうが にんにく	692 Kcal 21 g 21 g			
23	月	ごはん (増量)	マーボー丼 ヨーグルト	牛乳 もめんとうふ ぶた肉 ヨーグルト だいたいミート 赤だしみそ	麦ごはん ごま油 あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが にんじん にんにく ねぎ たけのこみずほ ほしいたけ	608 Kcal 24 g 18 g			
24	火	ごはん	ミートローフ ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン ぶた肉 だいたいミート	ごはん オリーブ油 パンこ ケーキ さとう バター	たまねぎ セロリ あかピーマン にんじん ブロッコリー キャベツ ホールコーン	662 Kcal 26 g 22 g			

※ 牛乳は毎日つき

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 12月 平均2.2g

