

令和3年度

12月 学校給食献立表

白山市立北陽小学校

日	曜	献立名				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			エネルギーたんぱく質脂質	
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる		
1	水	白ごはん	牛乳	いか天ぷら ごぼうとツナのごまネーズサラダ 豚汁				牛乳 いか天 ツナ	豚肉 うすあげ みそ	白ごはん 油 さとう かたくり粉	卵なしマヨネーズ ごま じゃがいも	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ きゅうり だいこん	661 22 24	Kcal g g
2	木	白ごはん	牛乳	焼き肉手巻き 春雨スープ やきのり 焼きプリン				牛乳 牛肉 とりにく あさり	のり	白ごはん さとう 油 かたくり粉	ごま油 はるさめ 焼きプリン	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン こまつな	715 30 23	Kcal g g
3	金	白ごはん	牛乳	鮭の石垣フライ コーンサラダ 豆乳みそ汁				牛乳 鮭 とり肉	豆乳 みそ	白ごはん てんぷら粉 パン粉 ごま	油 さとう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ きなめりなめこ	620 28 18	Kcal g g
6	月	白ごはん	牛乳	花野菜サラダ ビーフシチュー				牛乳 牛肉 ベーコン		白ごはん オリーブ油 さとう 小麦粉	バター 生クリーム じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ カリフラワー にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン いんげん	663 20 22	Kcal g g
7	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のゴマからめ みそおでん りんご				牛乳 大豆 ちりめんじゃこ あつあげ	ちくわ うずら卵 みそ こんぶ	白ごはん かたくり粉 油 さとう	ごま	だいこん こんにゃく ごぼう りんご にんじん	690 27 23	Kcal g g
8	水	白ごはん	牛乳	とりのから揚げ はりはり漬け いもっこ汁				牛乳 とり肉 牛肉 うすあげ		白ごはん 小麦粉 かたくり粉 油	さとう ごま さといも	しょうが 切干だいこん にんじん ねぎ こまつな	620 27 19	Kcal g g
9	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの米粉揚げ ゆかり和え 肉豆腐				牛乳 ししゃも ぶた肉 やきどうふ		白ごはん 油 米粉 さとう	くるまふ	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ	629 24 22	Kcal g g
10	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツ杏仁				牛乳 牛肉 チーズ		麦ごはん じゃがいも 油 小麦粉	バター カレーパウダー 杏仁豆腐 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	778 20 23	Kcal g g
13	月	白ごはん	牛乳	十和田バラ焼き せんべい汁 りんごゼリー			おまつり給食	牛乳 牛肉 とり肉		白ごはん さとう 油 かたくり粉	さといも せんべい りんごゼリー	たまねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが こんにゃく	614 23 16	Kcal g g
14	火	白ごはん	牛乳	三味焼き ブロッコリーのごまあえ 根菜のそぼろ煮				牛乳 さつまあげ とり肉 ぶた肉	あつあげ うずら卵 みそ	白ごはん さとう ごま油 ごま	さといも かたくり粉	ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー	676 29 23	Kcal g g
15	水	さくら飯	牛乳	ひじきごはん 大豆と鶏肉のあげからめ はくさいのみそ汁				牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉	大豆 あつあげ みそ	さくら飯 さとう 油 かたくり粉	小麦粉	ごぼう たまねぎ にんじん しょうが はくさい	686 33 23	Kcal g g
16	木	白ごはん	牛乳	ラザニア みかん 冬のめぐみんスープ煮			めぐみん給食	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	チーズ	白ごはん マカロニ さとう 油	米粉 バター パン粉 オリーブ油	たまねぎ かぶ にんじん だいこん はくさい みかん	676 22 19	Kcal g g
17	金	白ごはん	牛乳	魚の梅しそフライ ほうれん草とハムのサラダ かきたま汁				牛乳 ホキ(魚) ハム とり肉	たまご	白ごはん てんぷら粉 パン粉 油	さとう かたくり粉 ゼリー	キャベツ ほうれん草 たまねぎ うめぼし にんじん	607 28 17	Kcal g g
20	月	白ごはん	牛乳	魚のゆず香味ソース 大根サラダ 鶏野菜汁				牛乳 ぶり(魚) とり肉 もめんどうふ	みそ ハム	白ごはん 小麦粉 かたくり粉 油	さとう ごま油 マロニー	にんにく しょうが だいこん きゅうり えのきたけ	677 30 23	Kcal g g
21	火	ピタパン	牛乳	チキンカツ キャベツのサラダ さつまいもクリームシチュー				牛乳 とり肉 ぶた肉		ピタパン てんぷら粉 米粉・バター パン粉 油・ごま	さつまいも 米粉・バター 生クリーム 卵なしマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン	660 29 26	Kcal g g
22	水	麦ごはん	牛乳	肉みそ丼 とうふスープ かぼちゃのカップケーキ			冬至	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	糸かまぼこ きぬごしどうふ あさり・わかめ 豆乳	油 さとう かたくり粉 ごま	ホットケーキミックス バター あまなつとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ	760 27 20	Kcal g g
23	木	白ごはん	牛乳	ぎょうざ ネコが好きな卵の炒め物 こまつたさんのラーメン			おはなし給食 こまつたさんのラーメン	牛乳 ぶた肉 にくぎょうざ ハム たまご		白ごはん ラーメン 油 さとう	ごま油	もやし たまねぎ ほうししいたけ にんにく はくさい	657 25 22	Kcal g g
24	金	カレーライス(黒)	牛乳	カレーピラフ ミートボールのケチャップがらめ かぶのポトフ クリスマスカップデザート			クリスマス給食	牛乳 肉だんご ベーコン とり肉		バターライス バター さとう じゃがいも	クリスマスデザート	たまねぎ かぶ こまつな ピーマン キャベツ	743 23 29	Kcal g g
													クリスマス	

※ 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。

