

12月ごはんメニュー

平成27年度

宝立小中学校

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	食塩相当量 g
1(火)	むぎごはん チキンなんばん・外カレーつき はくさいのピーナッツあえ ぐたくさんみそしる みかん/牛乳	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	白菜 もやし 小松菜 にんじん なめこ えのきだけ 玉ねぎ ねぎ みかん	米 麦 片栗粉 油 砂糖 外カレー ごま ビーナッツ じゃがいも	740	27	34	2.5
2(水)	ちゅうかどん わかめスープ だいがくいも 牛乳	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 豆腐 わかめ	白菜 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 もやし しょうが たけのこ水煮 ねぎ えのきだけ	米 麦 片栗粉 油 ごま さつまいも 砂糖	697	24	25	2.5
3(木)	むぎごはん いりどり かきたまじる かき/牛乳	牛乳 とり肉 高野豆腐 卵	ごぼう れんこん にんじん いんげん たけのこ水煮 こんにゃく 干しいたけ 小松菜 しめじ 柿	米 じゃがいも 砂糖 油 ちくわふ 片栗粉	607	23	20	2.2
4(金)	〇〇の日 のだいごんあずき やきざかな あっさりづけ にしめ 牛乳	牛乳 能登大納言小豆 さば ちくわ 豆腐 昆布	白菜 きゅうり かぶ 大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	622	28	25	2.9
7(月)	※もちつきのため給食はありません。							
8(火)	ごもくチャーハン とろみスープ ヨーグルトあえ 牛乳	牛乳 焼き豚 卵 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 コーン 干しいたけ しょうが にんにく たけのこ水煮 白菜 パナナ キウイフルーツ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 油 片栗粉	659	23	23	1.9
9(水)	むぎごはん オムレツ ぶたにくのあまからいため さつまいものみそしる 牛乳	牛乳 オムレツ 豚肉油揚げ みそ	なす かぼちゃ 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん	米 麦 砂糖 油 さつまいも	663	26	28	2.3
10(木)	カレーライス だいごんサラダ りんご/牛乳	牛乳 豚肉 ハム	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース りんご 大根 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 砂糖	723	21	27	2.9
11(金)	むぎごはん キムチいりとりやさい ししゃもフライ ひじきとれんこんのいりに 牛乳	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 ししゃも フライ ひじき 油揚げ	白菜 もやし にんじん えのきだけ ねぎ しらたき にんにく しょうが キムチ れんこん いんげん	米 麦 油 砂糖	652	26	29	2.4
14(月)	ごはん おやこに にまめ かぶときゅうりのすのもの 牛乳	牛乳 とり肉 油揚げ 卵 金時豆	玉ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ かぶ かつの葉 きゅうり にんじん	米 車ふ じゃがいも 砂糖	674	27	20	2.1
15(火)	しょくパン・いちごジャム かぼちゃシチュー ミートボールのギャップ からめ りんごサラダ 牛乳	牛乳 とり肉 ミートボール	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース りんご キャベツ きゅうり フロッコリー	食パン 米粉 パター 砂糖 油 ジャム	672	28	26	3.1
16(水)	むぎごはん フクラギのピリからだれ ナムル はるさめスープ 牛乳	牛乳 ふくらぎ かにかま ベーコン	しょうが にんにく もやし 小松菜 キャベツ にんじん 白菜 ねぎ コーン	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま マロニー	683	25	34	2.6
17(木)	むぎごはん いかのかりんあげ くきわかめいりきんぴら とんじる 牛乳	牛乳 いか 茎わかめ 豚肉 みそ	ごぼう にんじん いんげん しらたき 白菜 大根 ねぎ こんにゃく	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	649	26	24	2.5
18(金)	〇〇の日 だいごんまつり! だいごんとだいごんなのごはん ぶただいごん いかくんサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ うすら卵 さきいか	大根 大根菜 にんじん れんこん こんにゃく いんげん きゅうり	米 油 砂糖 マヨネーズ ごま	658	23	26	3
21(月)	むぎごはん マーボーとうふ パンパンジーサラダ みかん/牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 赤だし みそ ささみ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん にはら ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 もやし キャベツ きゅうり みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま	670	29	28	1.9
22(火)	ごはん・そらなっとう けんちんうどん かぼちゃサラダ 牛乳	牛乳 とり肉 豆腐 ハム チーズ 納豆	大根 白菜 にんじん ごぼう 干しいたけ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	米 うどん 砂糖 マヨネーズ アーモンド	711	25	25	2.2
23(水)	天皇誕生日 エビピラフ タンドリーチキン ひじきのマリネ やさいスープ クリスマスケーキ/牛乳	牛乳 エビ とり肉 ヨーグルト ひじき ハム チーズ	玉ねぎ 赤ピーマン コーン マッシュルーム グリンピース にんにく きゅうり かぼちゃ 白菜 大根 小松菜 にんじん	米 麦 パター 油 砂糖 ケーキ	734	28	31	3
					640	24	25~30%	2.5未満
栄養基準量								

*献立は材料の都合により変更する場合があります。

〇〇の日
のだいごん
あずき

アエ/コト給食

中学生が
考えたメニュー!

おさかな給食
"フクラギ"

〇〇の日
だいごん
まつり!