

令和元年度

12月 学校給食予定献立表

白山市立広陽小学校

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
2	月	白ごはん	鮭のねぎみそ焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	さけ とり肉 赤だしみそ さつまあげ もめんどうふ	牛乳 ひじき	米 さとう かたくり粉 こんにやく	油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん にんにく ごぼう	ねぎ しょうが ねぎ	だいこん	602	Kcal
											29	g
											15	g
3	火	麦ごはん	ポークシューマイ 中華あえ 家常豆腐	ポークシューマイ ハム うずら卵 生揚げ みそ ぶた肉	牛乳	米 麦 さとう かたくり粉	ごま ごま油 油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが	もやし きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	783	Kcal
											34	g
											31	g
4	水	麦ごはん	ちくわのチーズ天ぶら 江戸っ子煮 はくさいと厚揚げのみそ汁	ちくわ みそ 牛肉 厚揚げ 大豆 大豆ペースト こんぶ 高野どうふ	牛乳 チーズ	米 麦 てんぷら粉 さとう こんにやく	油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん さとう こんにやく	たけのこ たまねぎ えのきたけ はくさい	ねぎ	670	Kcal
											26	g
											22	g
5	木	さくらめし	手巻き天むす 即席漬け 味噌煮込みうどん	えび天ぶら 赤だしみそ とり肉 みそ うすあげ	牛乳 のり	米 麦 さとう 米粉 うどん	油	にんじん	つぼ漬け キャベツ きゅうり だいこん	ごぼう しめじ はくさい ねぎ	667	Kcal
											25	g
											19	g
6	金	麦ごはん	エッグカレー フルーツカクテル	ぶた肉 うずら卵	牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 さとう 角切りゼリー	油 バター カレールウ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん	パイン もも	802	Kcal
											21	g
											22	g
9	月	中華 おこわ	バンサンスー ワンタンのスープ みかん	やきぶた ハム たまご ベーコン	牛乳	米 もち米 さとう はるさめ ワンタン	油 ごま油	にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ きゅうり	はくさい もやし えのきたけ ねぎ みかん	607	Kcal
											22	g
											16	g
10	火	麦ごはん	さばのごま味噌煮 はくさいの昆布和え のつべいじる	さば 白みそ みそ うす揚げ とり肉	牛乳 こんぶ	米 麦 さとう さといも かたくり粉	ごま	にんじん	しょうが はくさい きゅうり だいこん	ごぼう ねぎ	713	Kcal
											28	g
											26	g
11	水	白ごはん	堅豆腐カツ 塩こうじ和え 白山とん汁	かたどうふ ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	米 てんぷら粉 パン粉 さとう こんにやく	油 ごま ごま油	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり 生しいたけ	はくさい なめこ ねぎ	694	Kcal
											25	g
											23	g
12	木	ピザ トースト	ツナのサラダ はくさいのクリーム煮 ヨーグルト	ベーコン ツナ とり肉 あさり	牛乳 チーズ ヨーグルト	食パン さとう 米粉 じゃがいも 白いんげん豆	油 オリーブ油 バター 生クリーム	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	はくさい	628	Kcal
											28	g
											29	g
13	金	白ごはん	大豆とごぼうのごまからめ 肉おでん りんご	大豆 牛肉 あつあげ うずら卵	牛乳 かえりぼし	米 さといも かたくり粉 水あめ さとう こんにやく	油 ごま	にんじん	ごぼう だいこん りんご		722	Kcal
										28	g	
										23	g	
16	月	牛丼	こまつな磯香和え みそ汁	牛肉 ふかし やきかまぼこ うす揚げ 大豆ペースト 絹ごしどうふ みそ	牛乳 のり	米 麦 さとう こんにやく かたくり粉	油	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	みかん	622	Kcal
											25	g
											17	g
17	火	白ごはん	ミートローフ スパゲティソテー 冬野菜のスープ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	米 パン粉 さとう じゃがいも スパゲッティ	油 オリーブ油 バター	にんじん さやいんげん 赤ピーマン ピーマン こまつな だいこん	たまねぎ コーン にんにく	れんこん	747	Kcal
											28	g
											21	g
18	水	麦ごはん	はたはたの南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え 車麩のたまごじ	とり肉 たまご	牛乳 はたはた かつおぶし	米 麦 小麦粉 くるまふ かたくり粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	ブロッコリー にんじん さやいんげん	ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ		632	Kcal
										27	g	
										17	g	
19	木	白ごはん	鶏肉のザンギ 松前漬け 三平汁	とり肉 いか さけ みそ 大豆ペースト	牛乳 こんぶ	米 小麦粉 じゃがいも かたくり粉 さとう こんにやく	油 ごま油	にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん だいこん	ねぎ	675	Kcal
											29	g
											21	g
20	金	白ごはん	豚肉の生姜焼き かぼちゃ団子のみそ汁	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	米 麦 さとう かたくり粉 白玉粉	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	しめじ ねぎ	625	Kcal
											25	g
											16	g
23	月	にくまん	ジャージャー麺 酸辣湯 フルーツ杏仁	ぶた肉 たまご 大豆ミート 赤だしみそ とり肉 絹ごしどうふ	牛乳	肉まん やきそばめん さとう フルーツ杏仁 かたくり粉	油 ごま油	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく	しょうが ねぎ えのきたけ きくらげ はくさい	674	Kcal
											31	g
											24	g
24	火	クリスマス ピラフ	スパイシーチキン ミニトマト オニオンスープ クリスマスケーキ	ウインナー とり肉 たまご ベーコン	牛乳	米 麦 かたくり粉 米粉 クリスマスケーキ	バター 油	トマト にんじん ピーマン こまつな セロリ 赤ピーマン	たまねぎ コーン		775	Kcal
										24	g	
										32	g	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 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。

