

予定献立表

12月号

松波中学校

	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて	2日	エネルギー 844Kcal	3日	エネルギー 1062Kcal	4日	エネルギー 842Kcal	5日	エネルギー 941Kcal	6日	エネルギー 912Kcal
	ごはん		コッペパン		ごはん		ごはん		わかめごはん	
	オムレツ	たんぱく質	ミートスパゲッティ	たんぱく質	すき焼き風煮	たんぱく質	鶏肉の竜田揚げ	たんぱく質	大根なます	たんぱく質
	スイートポテトサラダ	25.4g	ベーコンポテトスープ	40.3g	さわやか和え	29.5g	マカロニサラダ	34.4g	肉じゃが	26.5g
	みそけんちん汁	脂質	デザート	脂質	デザート	脂質	みそ汁	脂質	果物	脂質
	果物	21.2g	牛乳	36.5g	牛乳	28.0g	牛乳	36.7g	牛乳	32.3g
牛乳	塩分 3.2g		塩分 4.4g		塩分 2.8g		塩分 3.2g		塩分 3.4g	
赤黄緑	ハム・豆腐・みそ・卵・牛乳		ひき肉・チーズ・ベーコン・牛乳		牛肉・焼き豆腐・白・わかめ・牛乳		鶏肉・ハム・みそ・牛乳		油揚げ・牛肉・牛乳	
	米・さつまいも・里芋・サラダ油・ごま油		スパゲッティ・サラダ油・バター・じゃがいも・パン		米・しらたき・車ふ・サラダ油・砂糖・ごま油		米・片栗粉・サラダ油・マカロニ		米・麦・砂糖・ごま・じゃがいも・しらたき・サラダ油	
	玉葱・きゅうり・大根・ごぼう・人参・ねぎ・バナナ		人参・玉葱・セロリ・しめじ・ブロッコリー		白菜・人参・玉葱・ごぼう・ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・しょうが		しょうが・きゅうり・玉葱・人参・キャベツ・しめじ		大根・きゅうり・人参・しょうが・玉葱・さやいんげん・オレング	
こんだて	9日	エネルギー 894Kcal	10日	エネルギー 764Kcal	11日	エネルギー 754Kcal	12日	エネルギー 973Kcal	13日	エネルギー 836Kcal
	ごはん		食パン		ごはん		ごはん		ごはん	
	肉団子の甘酢あんかけ	たんぱく質	ジャム	たんぱく質	チキンナゲット	たんぱく質	魚の照り焼き風	たんぱく質	のり佃煮	たんぱく質
	おかか和え	28.5g	グリーンサラダ	28.3g	キャベツとひき肉の炒め物	24.5g	千草和え	36.1g	ごま酢和え	30.2g
	みそ汁	脂質	秋の香りシチュー	脂質	中華スープ	脂質	なめこ汁	脂質	車ふの卵とじ	脂質
	デザート	25.4g	ヨーグルト	24.2g	牛乳	24.1g	プリン	33.6g	果物	18.3g
牛乳	塩分 4.1g	牛乳	塩分 2.8g		塩分 2.0g	牛乳	塩分 3.8g	牛乳	塩分 2.8g	
赤黄緑	かつお節・油揚げ・みそ・牛乳		鶏肉・牛乳		豚肉・大豆・みそ・わかめ・牛乳		ぶり・ハム・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳		鶏肉・竹輪・卵・牛乳	
	米・砂糖・サラダ油・片栗粉		サラダ油・砂糖・さつまいも・パン		米・サラダ油・砂糖・ごま油・片栗粉		米・片栗粉・サラダ油・砂糖・スパゲッティ・ごま		米・砂糖・ごま・車ふ・じゃがいも・サラダ油	
	玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・もやし・小松菜・大根・ねぎ		さやいんげん・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・しめじ・ブロッコリー		キャベツ・人参・もやし・玉葱・にんにく・しょうが・チンゲン菜		しょうが・キャベツ・もやし・人参・小松菜・なめこ・ねぎ		キャベツ・小松菜・人参・もやし・干し椎茸・玉葱・さやいんげん・バナナ	
こんだて	16日	エネルギー 866Kcal	17日	エネルギー 705Kcal	18日	エネルギー 781Kcal	19日	エネルギー 929Kcal	20日	エネルギー 795Kcal
	ごはん		コッペパン		ごはん		豚丼		ごはん	
	えびしゅうまい	たんぱく質	ジャム	たんぱく質	さばのスパイシー揚げ	たんぱく質	ツナ入りの酢の物	たんぱく質	ふりかけ	たんぱく質
	焼き肉サラダ	24.8g	ごぼうサラダ	27.1g	一塩野菜	27.4g	切干のみそ汁	37.1g	ウインナー	29.0g
	ワンタンスープ	脂質	冬野菜のコンソメ煮	脂質	みそ汁	脂質	果物	脂質	中華和え	脂質
	牛乳	32.2g	デザート	29.8g	牛乳	23.3g	牛乳	23.4g	鶏ごぼう汁	27.5g
牛乳	塩分 3.2g	牛乳	塩分 3.3g		塩分 3.6g		塩分 3.6g	デザート	塩分	
牛乳								牛乳	3.4g	
赤黄緑	牛肉・牛乳		ハム・豚肉・牛乳		さば・わかめ・みそ・牛乳		豚肉・油揚げ・みそ・ツナ・わかめ・牛乳		鶏肉・ウインナー・豆腐・牛乳	
	米・砂糖・サラダ油・ごま		サラダ油・ごま・じゃがいも・パン		米・砂糖・片栗粉・じゃがいも		米・麦・しらたき・サラダ油・ごま		米・砂糖・ごま油	
	しょうが・にんにく・もやし・人参・キャベツ・きゅうり・玉葱・チンゲン菜		ごぼうサラダ・人参・きゅうり・かぶ・白菜・キャベツ・ブロッコリー		にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・白菜・えのき		玉葱・人参・ねぎ・切干大根・しめじ・きゅうり・キャベツ・みかん		キャベツ・きゅうり・もやし・ごぼう	
こんだて	23日	エネルギー 916Kcal	24日	エネルギー 1152Kcal	<h3>あえのこと</h3> <p>稲作を守る神様に祈り、感謝する奥能登伝統の行事です。神様を田んぼからお迎えし、食事やお風呂でおもてなしします。そして翌年の2月、田んぼに送りします。田の神様は夫婦なので食事は2人分準備します。料理にはそれぞれ縁起を担いだ「言われ」があります。</p> <p>例えば小豆飯は、米を蒸すと「虫」が連想され縁起が悪いので炊いて作ります。</p>					
	ごはん		ビーフカレー							
	メンチカツ	たんぱく質	コーンサラダ	たんぱく質						
	マセドアンサラダ	26.3g	クリスマスケーキ	28.0g						
	とろみスープ	脂質	牛乳	脂質						
	デザート	35.1g		42.9g						
牛乳	塩分 2.0g		塩分 3.1g							
赤黄緑	ベーコン・豆腐・牛乳		牛肉・牛乳							
	米・サラダ油・片栗粉		米・麦・じゃがいも・サラダ油							
	キャベツ・きゅうり・りんご・きくらげ・人参・たけのこ・白菜		玉葱・人参・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり							



※材料の都合により献立が変更する場合があります。