



# 12月分予定献立表



白山市立明光小学校

| 日  | 曜 | 献立            |   | 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  | E エネルギー(kcal)<br>P たんぱく質(g)<br>F 脂質(g) |
|----|---|---------------|---|--|---|---|--|
|    |   | 主食            | 主菜・副菜・汁もの・その他   | 体をつくる                                    | 熱や力になる  | 体の調子をととのえる  |  |
| 3  | 月 | むぎごはん         | 牛乳<br>さばのしょうがに<br>れんこんのきんぴら<br>みそしる   | 牛乳 さば ひじき さつまあげ<br>うすあげ わかめ 大豆ペースト<br>みそ | 米 麦 さとう 油 ごま<br>ごま油   | しょうが ねぎ れんこん<br>にんじん いんげん たまねぎ<br>かぶ えのきたけ ねぎ                               | E 682<br>P 29.0<br>F 21.0              |
| 4  | 火 | ちゅうか<br>おこわ   | 牛乳<br>はるまき<br>もやしときくらげのちゅうかサラダ<br>たまごとワンタンのスープ                              | 牛乳 やきぶた はるまき<br>ベーコン たまご                 | 米 もち米 油 さとう<br>ごま油 ごま ワンタン<br>かたくりこ                                     | 干しいたけ にんじん<br>えだまめ たけのこみずに<br>もやし きくらげ こまつな<br>はくさい えのきたけ ねぎ                | E 675<br>P 22.0<br>F 28.0              |
| 5  | 水 | ミルク<br>ロール    | 牛乳<br>ニョッキのクリームソース<br>ポイルブロッコリー<br>ミネストローネ                                  | 牛乳 ベーコン チーズ<br>とり肉                       | ミルクロール じゃがもちボール<br>オリーブ油 バター こむぎこ<br>レンズ豆                               | たまねぎ しめじ パセリ<br>マッシュルーム ブロッコリー<br>にんにく かぶ セロリ<br>にんじ トマト(缶) キャベツ            | E 620<br>P 24.0<br>F 20.0              |
| 6  | 木 | むぎごはん         | 牛乳<br>だいずとごぼうのごまからめ<br>にくおでん<br>りんご   | 牛乳 だいず かえりぼし<br>ぎゅう肉 あつあげ<br>うずらたまご      | 米 麦 かたくりこ 油<br>さとう 水あめ ごま<br>さといも                                       | ごぼう だいこん にんじん<br>こんにやく りんご  | E 688<br>P 27.0<br>F 22.0              |
| 7  | 金 | こめこ<br>パン     | 牛乳<br>ミートローフ<br>スパゲッティソテー<br>ポトフ  | 牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉<br>大豆たんぱく チーズ<br>フランクフルト     | こめこパン パン粉 さとう<br>スパゲッティ オリーブ油<br>バター じゃがいも                              | にんじん たまねぎ コーン<br>いんげん にんにく ピーマン<br>かぶ                                       | E 784<br>P 36.0<br>F 29.0              |
| 10 | 月 | ごはん           | 牛乳<br>ししゃものいそべあげ<br>そくせきづけ<br>じゃがいもとくるまふのもの                                 | 牛乳 ししゃも あおのり<br>しおこんぶ ぎゅう肉<br>さつまあげ      | 米 てんぷらこ 油 さとう<br>じゃがいも くるまふ   | キャベツ きゅうり にんじん<br>だいこん たまねぎ こんにやく<br>いんげん                                   | E 662<br>P 24.0<br>F 19.0              |
| 11 | 火 | ごはん           | 牛乳<br>とりにくのたつたあげ <b>絵本メニュー「おもちのきもち」</b><br>ひじきのいりに<br>てづくりおもちのあつたかじる<br>みかん | 牛乳 とり肉 ひじき<br>さつまあげ ぶた肉<br>きぬごしどうふ       | 米 米粉 かたくり粉 油<br>さとう ごま ごま油<br>しらたまご                                     | しょうが にんじん こんにやく<br>いんげん ごぼう だいこん<br>しめじ はくさい ねぎ みかん                         | E 707<br>P 26.0<br>F 22.0              |
| 12 | 水 | ごまきなこ<br>トースト | 牛乳<br>だいこんとツナのサラダ<br>ぎょかいとひよこまめのにこみ<br>さつまいもクレープ                            | 牛乳 きなこ ツナ いか<br>えび ほたて あさり<br>ベーコン       | ミルク食パン バター ごま<br>はちみつ さとう オリーブ油<br>卵なしマヨネーズ<br>ひよこまめ じゃがいも<br>さつまいもクレープ | だいこん きゅうり コーン<br>にんじん にんにく セロリ<br>たまねぎ トマト(缶)<br>ブロッコリー                     | E 640<br>P 27.0<br>F 27.0              |
| 13 | 木 | むぎごはん         | 牛乳<br>エッグカレー<br>ふくしんづけ<br>ストロベリーヨーグルト                                       | 牛乳 ぎゅう肉 チーズ<br>うずらたまご ヨーグルト              | 米 麦 じゃがいも 油<br>バター こむぎこ カレールウ   | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん だいこん トマト(缶)<br>ふくしんづけ パナナ みかん(缶)<br>パイン(缶) もも(缶) いちご | E 789<br>P 21.0<br>F 24.0              |
| 14 | 金 | ミルク<br>ロール    | 牛乳<br>マカロニグラタン<br>にんじんグラッセ<br>コンソメジュリアン                                     | 牛乳 とり肉 チーズ<br>ベーコン                       | ミルクロール マカロニ 油<br>バター 米粉 パン粉<br>オリーブ油 さとう                                | たまねぎ マッシュルーム<br>コーン パセリ にんじん<br>キャベツ  | E 661<br>P 28.0<br>F 25.0              |
| 17 | 月 | わかめ<br>ごはん    | 牛乳<br>ふぐのてんぷら <b>日本の世界遺産 おきのしま</b><br>めんたいこサラダ<br>てんねんじおのスープ                | 牛乳 わかめ ふぐ あおのり<br>たらこ ぶた肉 もめんどうふ         | 米 麦 てんぷらこ 油<br>卵なしマヨネーズ ごま油   | だいこん きゅうり コーン<br>にんじん はくさい ねぎ<br>にんにく                                       | E 639<br>P 27.0<br>F 24.0              |
| 18 | 火 | むぎごはん         | 牛乳<br>えびシューマイ<br>ちゅうかあえ<br>マーボーはるさめ   | 牛乳 えびシューマイ やきぶた<br>ぶた肉 大豆たんぱく            | 米 麦 さとう ごま<br>ごま油 油 かたくりこ<br>はるさめ                                       | もやし にんじん きゅうり<br>しょうが にんにく たまねぎ<br>たけのこみずに 干しいたけ<br>ねぎ                      | E 613<br>P 22.0<br>F 16.0              |
| 19 | 水 | フィッシュ<br>バーガー | 牛乳<br>さかなフライ<br>キャベツサラダ<br>カレースープ   | 牛乳 ホキ たまごブレッド<br>ぶた肉 あさり                 | ミルクロール こむぎこ<br>こめこ パンこ 油<br>卵なしマヨネーズ カレールウ<br>じゃがいも                     | キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ パセリ  | E 635<br>P 29.0<br>F 24.0              |
| 20 | 木 | むぎごはん         | 牛乳<br>ぶたにくのしょうがやき<br>みそけんちんじる<br>かぼちゃとあずきの<br>カップケーキ                        | 牛乳 ぶた肉 もめんどうふ<br>とり肉 うすあげ みそ<br>豆乳       | 米 麦 油 さとう<br>ごま ごま油 バター<br>ホットケーキミックス<br>あずき                            | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん ピーマン ごぼう<br>だいこん ねぎ かぼちゃ                             | E 750<br>P 30.0<br>F 23.0              |
| 21 | 金 | クリスマス<br>ピラフ  | 牛乳<br>てりやきチキン<br>ミニトマト<br>たまごスープ<br>セレクトクリスマスケーキ                            | 牛乳 ウインナー とり肉<br>ベーコン たまご                 | 米 麦 バター 油 水あめ<br>かたくりこ クリスマスケーキ   | トマト(缶) たまねぎ コーン<br>ピーマン 赤ピーマン<br>ミニトマト にんじん<br>こまつな                         | E 789<br>P 30.0<br>F 32.0              |

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材量名は、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。