

# 給食予定こんだて表

12月

※献立は変更になることがあります。

| こんだて  | アレルギー対応 | 使っている食品   | 1食あたりの栄養価  | こんだて   | アレルギー対応 | 使っている食品  | 1食あたりの栄養価  |
|---|---------|---|--|--|---------|--|--|
| 1 (水) <b>かぼちゃシュウマイ</b><br>大根と豆腐のみそ汁<br>牛乳                             | 卵       | 米 強化米 大麦<br>豚肉 もやし ほうれん草 人参 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油 しょうゆ) 切干大根 濃口しょうゆ<br>ごま油 砂糖 酒 ごま<br>シュウマイ(キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 鶏肉 れんこん 小麦粉)<br>じゃがいも 木綿豆腐 大根 みそ 小松菜 かつおだし 顆粒和風だし                          | エネルギー <b>645</b> kcal<br>たんぱく質 <b>26.2</b> g<br>脂 質 <b>17.3</b> g<br>カルシウム <b>335</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.6</b> g | ごはん<br>卵ロールのひき肉あん<br>14 五目煮豆<br>(火) けんちん汁<br>牛乳 / みかん    | 卵       | 米 強化米<br>卵ロール(たまご でん粉 砂糖 油) 豚肉 生姜 かつおだし 片栗粉 水<br>ごぼう 鶏肉 大豆 人参 えだまめ 砂糖 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 ひじき 油 顆粒和風だし<br>大根 木綿豆腐 人参 さといも 小松菜 こんにゃく みそ 油揚げ ごま油 かつおだし   | エネルギー <b>641</b> kcal<br>たんぱく質 <b>26.6</b> g<br>脂 質 <b>19.9</b> g<br>カルシウム <b>362</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.1</b> g |
| 2 (木) <b>ミルク食パン</b><br>ドライカレー<br>スライスチーズ<br>野菜のコンソメスープ<br>牛乳 / みかんゼリー | 乳       | 食パン【小麦 乳】<br>玉ねぎ 豚肉 人参 カレールウ(乳無し) 大豆 油 赤ワイン 生姜 にんにく カレー粉<br>チーズ(鉄・カルシウム強化)<br>じゃがいも 大根 玉ねぎ ブロッコリー ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし コンソメ こしょう  | エネルギー <b>652</b> kcal<br>たんぱく質 <b>25.5</b> g<br>脂 質 <b>25.1</b> g<br>カルシウム <b>430</b> mg<br>食塩相当量 <b>3.1</b> g | 海女探りさざえチャーハン<br>15 白菜のスープ<br>(水) 牛乳                      | さざえ     | 米 強化米 大麦 さざえ 玉ねぎ 人参 ねぎ とうもろこし ベーコン【乳・卵なし】 赤ピーマン 油<br>濃口しょうゆ ごま油 にんにく 中華スープ 塩<br>じゃがいも ブロッコリー ノイグドレツク マカロニ 塩 こしょう<br>白菜 木綿豆腐 豚肉 人参 とりがらだし 中華スープ 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう   | エネルギー <b>626</b> kcal<br>たんぱく質 <b>24.8</b> g<br>脂 質 <b>22.0</b> g<br>カルシウム <b>291</b> mg<br>食塩相当量 <b>1.6</b> g |
| 3 (金) <b>小松菜のごま和え</b><br>輪島ふぐの寄せ鍋風<br>牛乳                              | 乳       | 米 強化米<br>コロッケ(じゃがいも 牛肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 大豆) 油<br>小松菜 もやし こんにゃく ちくわ【卵・乳なし】 ねりごま 砂糖 すりごま 濃口しょうゆ<br>白菜 輪島ふぐ 木綿豆腐 えのきたけ ねぎ 人参 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 かつおだし しいたけ 昆布だし みりん                        | エネルギー <b>642</b> kcal<br>たんぱく質 <b>26.2</b> g<br>脂 質 <b>19.7</b> g<br>カルシウム <b>337</b> mg<br>食塩相当量 <b>1.5</b> g | 豆パン<br>メンチカツ<br>16 海そうサラダ<br>(木) ウィンナーと野菜のスープ<br>牛乳      | 乳       | パン【小麦 乳 大豆】 金時豆 砂糖<br>メンチカツ(豚肉 れんこん 鶏肉 玉ねぎ 大豆 ごぼう 人参 パン粉) 油 中濃ソース<br>大根 もやし きゅうり 人参 酢 わかめ 昆布 とさかのり ぶりのり 砂糖 ごま ごま油 濃口しょうゆ<br>じゃがいも 玉ねぎ 白菜 ウィンナー(豚肉 水あめ 砂糖 でん粉) 人参 小松菜 とりがらだし 淡口しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう    | エネルギー <b>666</b> kcal<br>たんぱく質 <b>24.1</b> g<br>脂 質 <b>24.9</b> g<br>カルシウム <b>346</b> mg<br>食塩相当量 <b>3.2</b> g |
| 6 (月) <b>ミートボール</b><br>スパゲッティサラダ<br>白菜の中華スープ<br>牛乳                    | 乳       | 米 強化米<br>ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 生姜)<br>キャベツ スパゲッティ【小麦】 まぐろ(缶詰) ノイグドレツク 玉ねぎ 人参 塩 こしょう<br>白菜 もやし 人参 ねぎ ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし 淡口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう                                   | エネルギー <b>627</b> kcal<br>たんぱく質 <b>20.5</b> g<br>脂 質 <b>20.8</b> g<br>カルシウム <b>277</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.1</b> g | ごはん<br>さばみそ煮<br>17 キャベツのごまあえ<br>(金) 肉じゃが<br>牛乳           | 乳       | 米 強化米<br>さば 砂糖 みそ みりん 米粉<br>キャベツ もやし さつま揚げ 人参 ねりごま 濃口しょうゆ 砂糖 すりごま<br>じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 豚肉 人参 濃口しょうゆ 酒 砂糖 みりん 油 顆粒和風だし  | エネルギー <b>672</b> kcal<br>たんぱく質 <b>25.1</b> g<br>脂 質 <b>20.8</b> g<br>カルシウム <b>348</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.2</b> g |
| 7 (火) <b>ごはん</b><br>はたはたの唐揚げ<br>ポテトサラダ<br>大根のそぼろ煮<br>牛乳               | 乳       | 米 強化米<br>はたはた 油 小麦粉<br>じゃがいも ブロッコリー ノイグドレツク 人参 塩 こしょう<br>大根 玉ねぎ こんにゃく 豚肉 人参 さやいんげん 濃口しょうゆ 砂糖 淡口しょうゆ 酒 片栗粉 油 かつおだし   | エネルギー <b>624</b> kcal<br>たんぱく質 <b>19.5</b> g<br>脂 質 <b>22.0</b> g<br>カルシウム <b>285</b> mg<br>食塩相当量 <b>1.3</b> g | ごはん<br>いわしフライ<br>20 ひじきの炒め煮<br>(月) 大根と油揚げのみそ汁<br>牛乳      | 乳       | 米 強化米<br>いわし パン粉 油 中濃ソース<br>こんにゃく ごぼう 人参 大豆 さやいんげん さつま揚げ ひじき 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 砂糖<br>酒 油 みりん 顆粒和風だし<br>大根 白菜 みそ 人参 油揚げ かつおだし 顆粒和風だし  | エネルギー <b>621</b> kcal<br>たんぱく質 <b>22.2</b> g<br>脂 質 <b>19.9</b> g<br>カルシウム <b>347</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.4</b> g |
| 8 (水) <b>ごはん(減)</b><br>揚げシューマイ<br>ブロッコリーのごまマヨあえ<br>うどん汁<br>牛乳         | 乳       | 米 強化米<br>シューマイ(玉ねぎ デーツ) 豚肉 大豆 生姜 ごま油 小麦粉) 油<br>ブロッコリー キャベツ ノイグドレツク 人参 濃口しょうゆ すりごま<br>うどん ほうれん草 油揚げ 人参 濃口しょうゆ みりん かつおだし しいたけ 昆布だし  | エネルギー <b>625</b> kcal<br>たんぱく質 <b>18.5</b> g<br>脂 質 <b>24.3</b> g<br>カルシウム <b>277</b> mg<br>食塩相当量 <b>1.5</b> g | (麦飯)<br>シーフードカレー<br>21 即席漬<br>(火) プリン<br>牛乳              | 乳       | 米 強化米 大麦<br>玉ねぎ カレールウ(乳無し) やりいか 人参 えび いか ほたて とりがらだし トマトチャップ 肉ソーダス<br>赤ワイン 油 にんにく カレー粉<br>キャベツ 大根 白菜 国産福神漬 人参 淡口しょうゆ  | エネルギー <b>668</b> kcal<br>たんぱく質 <b>19.7</b> g<br>脂 質 <b>19.2</b> g<br>カルシウム <b>300</b> mg<br>食塩相当量 <b>3.4</b> g |
| 9 (木) <b>バターロール</b><br>ハンバーグ<br>糸かまサラダ<br>コーンポタージュ<br>牛乳              | 卵・乳     | バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】<br>ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖) トマトチャップ 砂糖 肉ソーダス<br>キャベツ みずな きゅうり ノイグドレツク かまぼこ(乳卵無し) 赤ピーマン 塩 こしょう<br>牛乳 玉ねぎ とうもろこし 米粉 油 豆乳 大豆粉 とりがらだし 生クリーム【乳】 コンソメ 塩 パゼリ こしょう | エネルギー <b>627</b> kcal<br>たんぱく質 <b>21.9</b> g<br>脂 質 <b>27.4</b> g<br>カルシウム <b>450</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.7</b> g | ごはん<br>肉団子<br>22 かぼちゃの煮物<br>(水) 貝だくさんみそ汁<br>牛乳           | 乳       | 米 強化米<br>肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 生姜)<br>かぼちゃ 鶏肉 濃口しょうゆ みりん 砂糖 かつおだし 生姜 片栗粉<br>さつままい 豚肉 玉ねぎ 大根 こんにゃく ねぎ 人参 えのきたけ みそ 酒 かつおだし   | エネルギー <b>622</b> kcal<br>たんぱく質 <b>21.6</b> g<br>脂 質 <b>14.2</b> g<br>カルシウム <b>287</b> mg<br>食塩相当量 <b>1.9</b> g |
| 10 (金) <b>ごはん</b><br>ぶりのみりん焼き<br>大根なます<br>豚汁<br>牛乳                    | 乳       | 米 強化米<br>ぶり 酒 濃口しょうゆ みりん 砂糖<br>大根 人参 油揚げ 酢 淡口しょうゆ 砂糖 酒 ごま 塩<br>じゃがいも 玉ねぎ 白菜 豚肉 こんにゃく ねぎ 人参 みそ 酒 かつおだし 顆粒和風だし  | エネルギー <b>631</b> kcal<br>たんぱく質 <b>26.7</b> g<br>脂 質 <b>19.5</b> g<br>カルシウム <b>295</b> mg<br>食塩相当量 <b>1.8</b> g | 米粉パン<br>照り焼きチキン<br>23 ブロッコリーとツナのサラダ<br>(木) ポークビーンズ<br>牛乳 | 乳       | 米粉パン(県産米粉 小麦粉 乳・大豆含む)<br>鶏肉 淡口しょうゆ 酒 油 濃口しょうゆ 砂糖 にんにく<br>キャベツ ブロッコリー ノイグドレツク まぐろ(缶詰) 赤ピーマン<br>玉ねぎ じゃがいも 豚肉 トマト 人参 大豆 トマトチャップ グリンピース 肉ソーダス 濃口しょうゆ コンソメ 赤ワイン 砂糖 油  | エネルギー <b>632</b> kcal<br>たんぱく質 <b>34.8</b> g<br>脂 質 <b>24.8</b> g<br>カルシウム <b>312</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.9</b> g |
| 13 (月) <b>ごはん</b><br>コーンコロッケ<br>ツナサラダ<br>冬野菜のポカポカ汁<br>牛乳              | 乳       | 米 強化米<br>コーンコロッケ(とうもろこし 小麦粉 パン粉 砂糖) 油<br>キャベツ じゃがいも まぐろ(缶詰) ノイグドレツク 人参 濃口しょうゆ<br>大根 白菜 厚揚げ ねぎ えのきたけ 人参 みそ 塩こしょう かつおだし 生姜  | エネルギー <b>632</b> kcal<br>たんぱく質 <b>17.9</b> g<br>脂 質 <b>21.9</b> g<br>カルシウム <b>304</b> mg<br>食塩相当量 <b>1.5</b> g | チキンライス<br>グリーンサラダ<br>24 野菜スープ<br>(金) クリスマスケーキ<br>牛乳      | 乳・卵     | 米 強化米 玉ねぎ 鶏肉 マッシュルーム トマトチャップ 大麦 トマト グリンピース 白ワイン コンソメ<br>油 塩 中濃ソース<br>ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ノイグドレツク 濃口しょうゆ<br>キャベツ 大根 もやし 人参 ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし 淡口しょうゆ コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう<br>クリスマスケーキ(乳 砂糖 卵 小麦粉 チョコレート) | エネルギー <b>668</b> kcal<br>たんぱく質 <b>21.3</b> g<br>脂 質 <b>22.3</b> g<br>カルシウム <b>358</b> mg<br>食塩相当量 <b>2.8</b> g |