








12月

給食予定こんだて表

小学校

※献立は変更になることがあります。

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価
(月)	ごはん 和風肉団子 キャベツのゆかりあえ 豚大根 牛乳		精米 強化米 鶏肉 玉ねぎ 生姜 コショウ 大豆 ラード 小麦粉 キャベツ きゅうり 淡口しょうゆ ゆかり (三島) だいこん 水 ぶた肉 れんこん にんじん 厚揚げ こんにゃく 竹輪 えだまめ 淡口しょうゆ 酒 砂糖 濃口しょうゆ 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 592 kcal たんばく質 25.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 2.1 g	(火)	ごはん チキンナゲット 白菜のツナコーン和え かきたまうどん 牛乳		精米 強化米 鶏肉 おから 砂糖 塩 パン粉 デザーツ はくさい とうもろこし まぐろ (缶詰) にんじん 淡口しょうゆ ごま ごま油 砂糖 こしょう 水 うどん たまご たまねぎ ほうれんそう 濃口しょうゆ ねぎ にんじん かまぼこ (たら でん粉 砂糖) 片栗粉 かつおだし 淡口しょうゆ みりん 昆布だし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 588 kcal たんばく質 23.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 294 mg 食塩相当量 2.4 g
	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 ブロッコリー和え 靴のスープ 牛乳		精米 強化米 じゃがいも とり肉 片栗粉 油 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 砂糖 水 みりん 酒 ブロッコリー 淡口しょうゆ すりごま ごま油 砂糖 水 キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ベーコン【乳・卵なし】 米こうじ 玄米 塩 酒 コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 牛乳	エネルギー 651 kcal たんばく質 20.7 g 脂 質 23.4 g カルシウム 270 mg 食塩相当量 1.6 g		コッペパン ミートソーススパゲティ ごぼうサラダ 牛乳		コッペパン【小麦】 たまねぎ スパゲッティ【小麦】 キャベツ ぶた肉 トマトチャップ にんじん 牛肉 青ピーマン デミグラスソース (ハインツ) 小麦粉 コンソメ 油 豆乳 大豆粉 赤ワイン 砂糖 塩 ごぼう きゅうり カレイドラッグ【卵・乳なし】 にんじん ロースハム【乳・卵なし】 とうもろこし 濃口しょうゆ すりごま 砂糖 みりん 濃口しょうゆ こしょう 牛乳	エネルギー 640 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 23.6 g カルシウム 283 mg 食塩相当量 3.3 g
	食パン コロッケ コーンサラダ 白菜のクリーム煮 牛乳		食パン【小麦 乳】 じゃがいも 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 人参 チーズ パン粉 油 中濃ソース キャベツ きゅうり とうもろこし ロースハム【乳・卵なし】 酢 淡口しょうゆ 油 砂糖 塩 こしょう 水 はくさい たまねぎ とり肉 ブロッコリー 牛乳 にんじん ひよこめ 全粒 乾 牛乳 小麦粉 バター ぶなしめじ 油 パセリ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんばく質 24.3 g 脂 質 23.7 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 2.0 g	(水)	ごはん ユーリンチー ほうれんそうのソテー のっぺい汁 牛乳		精米 強化米 とり肉 米粉 油 濃口しょうゆ 酒 ねぎ 酢 淡口しょうゆ 水 砂糖 ごま油 しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし ぶた肉 水あめ 砂糖 でん粉 油 淡口しょうゆ コンソメ こしょう かまぼこ だいこん にんじん ねぎ 絹ごし豆腐 こんにゃく さといも 淡口しょうゆ かたくり粉 顆粒だし かつおだし 牛乳	エネルギー 605 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 2.1 g
(木)	ごはん 肉みそおでん ごま酢和え 瀬戸風味ふりかけ 牛乳		精米 強化米 だいこん 水 さといも 厚揚げ うすら卵 にんじん こんにゃく ぶた肉 牛肉 竹輪 八丁みそ 濃口しょうゆ 油 砂糖 トマトチャップ キャベツ ほうれんそう かまぼこ【魚】 乳卵無し にんじん 淡口しょうゆ 酢 ごま 砂糖 ごま かつお節 砂糖 のり 小麦胚芽 牛乳	エネルギー 610 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.5 g		ごはん 竹輪のカレー揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 牛乳		精米 強化米 竹輪 小麦粉 米粉 でん粉 大豆 油 カレー粉 ぶた肉 こまつな にんじん 切干だいこん 濃口しょうゆ 酒 油 ごま トマトチャップ 水 じゃがいも たまねぎ にんじん さつま揚げ みそ ねぎ かつおだし 顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 593 kcal たんばく質 21.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 309 mg 食塩相当量 2.1 g
	ごはん 魚の照り焼き 五目なます いものこ汁 牛乳	青魚	精米 強化米 ぶり 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん だいこん ほうれんそう 油揚げ かまぼこ【魚】 乳卵無し にんじん 淡口しょうゆ 酢 ごま 砂糖 水 さといも はくさい だいこん とり肉 にんじん こんにゃく みそ ねぎ かつおだし 酒 牛乳	エネルギー 629 kcal たんばく質 27.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 2.1 g		ごはん ギョウザ 野菜の塩昆布和え かぼちゃと里芋のそぼろ煮 牛乳		精米 強化米 キャベツ 豚肉 たまねぎ 大豆 にら しょうが でん粉 砂糖 ごま 油 小麦粉 はくさい だいこん にんじん 塩昆布 濃口しょうゆ 水 かぼちゃ たまねぎ さといも 厚揚げ 牛肉 ぶた肉 にんじん しらたき さやいんげん 淡口しょうゆ 片栗粉 濃口しょうゆ 砂糖 油 牛乳	エネルギー 653 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 319 mg 食塩相当量 1.6 g
(金)	豚のスタミナ丼 みそ汁 加賀しずくゼリー 牛乳		たまねぎ 精米 強化米 精麦 ぶた肉 精米 強化米 精麦 にんじん スのきだけ キムチ (白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 コショウ リンゴ コショウ かつお節) たら 魚醤 昆布だし にら 濃口しょうゆ 八丁みそ 酒 油 テンメシジャン 砂糖 水 じゃがいも たまねぎ 木綿豆腐 ねぎ にんじん みそ かつおだし 顆粒かつおだし 砂糖 和なし 牛乳	エネルギー 570 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 2.2 g	(土)	ごはん ハンバーグ スパゲッティソテー せん切りスープ 牛乳		精米 強化米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖 鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 砂糖 トマトチャップ 中濃ソース 砂糖 たまねぎ スパゲッティ【小麦】 青ピーマン にんじん 油 コンソメ 塩 こしょう 水 じゃがいも 絹ごし豆腐 キャベツ えのきだけ にんじん ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 603 kcal たんばく質 20.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 2.7 g
	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのマリネ キャロットポタージュ 牛乳		精米 強化米 とり肉 とり肉 (かんきつ類) オレンジ バレンシア マーマレード 低糖度 白ワイン 淡口しょうゆ 油 しょうが 塩 にんにく こしょう キャベツ きゅうり チーズ【乳】 ロースハム【乳・卵なし】 酢 淡口しょうゆ 油 ひじき 濃口しょうゆ 砂糖 砂糖 みりん 塩 こしょう 水 じゃがいも たまねぎ 牛乳 にんじん にんじん 牛乳 小麦粉 バター ベーコン【乳・卵なし】 白ワイン 油 塩 こしょう パセリ 牛乳	エネルギー 619 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 20.3 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 1.9 g		ごはん フライドチキン グリーンサラダ クリームスープ クリスマスデザート/牛乳		精米 強化米 精米 強化米 鶏もも肉 油 米粉 淡口しょうゆ 赤ワイン しょうが にんにく カレー粉 こしょう ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 淡口しょうゆ 油 砂糖 塩 こしょう 水 たまねぎ じゃがいも 牛乳 にんじん 牛乳 小麦粉 バター ベーコン【乳・卵なし】 ぶなしめじ とうもろこし えだまめ 油 パセリ 豆乳 水あめ いちご 砂糖 / 牛乳	エネルギー 675 kcal たんばく質 25.4 g 脂 質 22.8 g カルシウム 369 mg 食塩相当量 1.2 g
	ごはん 揚げハルマキ ごぼうのキンピラ 鶏と大根のさっぱり煮 牛乳		精米 強化米 春巻 (キャベツ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ) 春巻 (キャベツ 人参 豚肉 春雨 玉ねぎ) 油 ごぼう にんじん しらたき さやいんげん さつま揚げ 淡口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 ごま とうがらし だいこん じゃがいも とり肉 にんじん こんにゃく えだまめ 淡口しょうゆ かつおだし 酒 みりん 酢 砂糖 昆布だし 牛乳	エネルギー 647 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 297 mg 食塩相当量 1.7 g	(日)	<div>こんな時は手を洗いましょう</div> <div><div><p>家に帰った時</p></div><div><p>トイレの後</p></div><div><p>動物に触った時</p></div><div><p>鼻をかんだ後</p></div><div><p>料理をする前</p></div><div><p>食事の前</p></div><div>手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないよう、しっかりと手を洗うことが重要です。</div></div>			
(月)	ごはん 肉じゃが パンパンジーサラダ 香箱がに (小6・中1のみ) 牛乳	甲殻類	精米 強化米 精米 強化米 じゃがいも たまねぎ 水 畜肉類>うし (輸入牛肉) もも 皮下脂肪なし 生 ぶた肉 ごぼう しらたき にんじん グリンピース 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 油 酒 みりん キャベツ きゅうり とり肉 カレイドラッグ【卵・乳なし】 にんじん すりごま 濃口しょうゆ こしょう ＜えび・かに類＞ (かに類) 香箱がに 生 牛乳	エネルギー 714 kcal たんばく質 43.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 417 mg 食塩相当量 2.9 g		<div>3学期の給食開始は、1月8日(木)です。よろしくお願いします。</div> 			
	チキンカレー (チキンカレールー) ワカメの酢の物 牛乳		精米 強化米 精麦 精米 強化米 精麦 水 じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん ブロッコリー 加味粉 (乳・バター・小麦粉・リンゴ) トマトチャップ カスタード 赤ワイン 油 豆乳 大豆粉 しょうが にんにく カレー粉 キャベツ きゅうり かまぼこ【魚】 乳卵無し わかめ にんじん 淡口しょうゆ 酢 砂糖 塩 牛乳	エネルギー 615 kcal たんばく質 19.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 281 mg 食塩相当量 2.9 g					
	キムタクごはん シルバーサラダ わかめスープ 牛乳		精米 強化米 精麦 ぶた肉 たまねぎ 干大根 異性化液糖 水あめ しょうゆ 塩 唐辛子 こまつな ねぎ キムチ (白菜 キャベツ きゅうり カレイドラッグ【卵・乳なし】 にんじん はるさめ ロースハム【乳・卵なし】) ごま こしょう 水 絹ごし豆腐 キャベツ えのきだけ ベーコン【乳・卵なし】 淡口しょうゆ わかめ 中華スープ (乳・卵なし) 牛乳	エネルギー 594 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 22.9 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 2.2 g					