

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	ルート	使っている食品 * ()の中には含まれる食品	1 食あたりの栄養価	日 曜日	こんだて	ルート	使っている食品 * ()の中には含まれる食品	1 食あたりの栄養価	
1 (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 ソンク 大豆 ラード オイスター キャベツ キュウリ 淡口しょうゆ ゆかり (三層) だいこん 水 ぶた肉 れんこん にんじん 摩擦げ 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 牛乳 顆粒かつおだし	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 2.1 g	16 (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 バン粉 テゾワツ はくさい どうもろこしまぐろ (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 たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 294 mg 食塩相当量 2.4 g	
2 (火)	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 プロッコリー和え 糊のスープ 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 プロッコリー 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 牛乳 水口	エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 23.4 g カルシウム 270 mg 食塩相当量 1.6 g	17 (水)	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 トマトケチャップ にんじん 牛肉 青ビーマン デミグラスソース (ハイソース) ごぼう キュウリ リコッピドレッシング【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 たんぱく質 22.9 g 脂 質 23.6 g カルシウム 283 mg 食塩相当量 3.3 g	
3 (水)	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 バン粉 油 中濃ソース キャベツ キュウリ 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 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 牛乳 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 23.7 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 2.0 g	18 (木)	ごはん ユーリンチー ¹ ほうれんそうのソテー ² のっぺい汁 牛乳		精米 強化米 とり肉 米粉 濃口しょうゆ 酒 ねぎ 醋 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 かまぼこ だいこん にんじん ねぎ 繊ごし豆腐 こんんやり サトイモ 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 たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 2.1 g	
4 (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 うずら卵 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 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 醋 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 たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.5 g	19 (金)	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 ごまトバソヤン 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 たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 309 mg 食塩相当量 2.1 g	
5 (金)	ごはん 魚の照り焼き 五目なます いものご汁 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 醋 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 たんぱく質 27.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 2.1 g	22 (月)	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 たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 319 mg 食塩相当量 1.6 g	
8 (月)	豚のスタミナ丼 みそ汁 加賀しづくゼリー 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 えのきだけ キムチ (白菜 玉ねぎ ごま 大根 人参 昆布 リンゴ こんくわ かつお節) 魚醤 昆布(けい) にら 濃口しょうゆ 八丁みそ 酒油 テンメンジャン サラダ 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 たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 2.2 g	23 (火)	ごはん ハンバーグ スパゲッティソテー ¹ せん切りスープ 牛乳		精米 強化米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ ジャガイモ 砂糖 鶏肉 豚肉 玉ねぎ ジャガイモ 砂糖 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 たまねぎ スパゲッティ【小麦】 青ビーマン にんじん 油 コンソメ 塩 こしょう 水 じゃがいも 繊ごし豆腐 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 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 362 mg 食塩相当量 2.7 g	
9 (火)	ごはん 鶏肉のママレード焼き 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 (からきつ類) 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 しゃがく 塩 にんにく こしょう キャベツ キュウリ チーズ (乳) ロースハム【乳・卵なし】 醋 淡口しょうゆ 油 ひじき 濃口しょうゆ 砂糖 砂糖 チーズ 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 牛乳 こじょう バセリ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.3 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 1.9 g	24 (水)	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 プロッコリー キャベツ にんじん 醋 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 とうもろこしえだまめ 油 豆乳 水あめ いろご 砂糖 / 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 22.8 g カルシウム 369 mg 食塩相当量 1.2 g	
10 (水)	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 ジャガイモ 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 醋 砂糖 昆布だし 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 297 mg 食塩相当量 1.7 g	11 (木)	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	甲般類	エネルギー 714 kcal たんぱく質 43.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 417 mg 食塩相当量 2.9 g	こんな時は手を洗いましょう	このイラストでは、犬が4つの異なる状況で手を洗っている様子が描かれています。1. 家に帰った時：犬がドアを開けて入る。2. トイレの後：犬がトイレから出る。3. 動物に触った時：犬が公園で動物と触れ合った後。4. 鼻をかんだ後：犬が鼻をかむ。各イラストには日本語の説明文が添えられています。
12 (木)	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 強化米 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-ルー (乳・バター・ハミリ・リンド) トマトケチャップ クヌース 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 キュウリ とり肉 リコッピドレッシング【卵・乳なし】 にんじん すりごま 濃口しょうゆ こしょう 水 じゃがいも たまねぎ 牛乳 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 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 281 mg 食塩相当量 2.9 g	15 (金)	キムタクごはん シルバーサラダ わかめスープ 牛乳		エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.9 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 2.2 g	手洗いの目的は、手から汚れを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、うにしっかり手を洗うことが重要です。	

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。

