

# \* 12月のこんだて予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
		1日		2日		3日		4日 あえのこと給食	
こんだて名	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	コッペパン	エネルギー	小豆ごはん	エネルギー
	kcal	牛乳	855kcal	牛乳	793kcal	牛乳	746kcal	牛乳	8003kcal
	Pたんぱく質	かぼちゃひき肉フライ	P: 27.7g	ホイコーロー	P: 29.2g	スパゲティミートソース	P: 34.8g	魚のから揚げ	P: 35.1g
	F: 脂質	切干大根のピリ辛炒め	F: 25.9g	春雨サラダ	F: 24.4g	ごまじゃこサラダ	F: 22.5g	煮しめ みそ汁	F: 21.5g
食塩	みそ汁	食塩: 2.1g		食塩: 2.1g	ヨーグルト	食塩: 3.3g	フルーツ	食塩: 4.0g	
熱や力の元になる食品		ごはん パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ さとう じゃがいも 油 ごま		ごはん さとう はるさめ 油 ごま油 マヨネーズ		コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま油 ごま		ごはん あずき かたくり粉 こんにゃく さとう ごま 油	
体をつくる食品		ぶた肉 油揚げ 牛乳		ぶた肉 ハム たまご 牛乳		ぶた肉 大豆ミンチ チーズ しらすほし わかめ 牛乳		めぎす 厚揚げ うずら卵 絹ごし豆腐 昆布 牛乳	
体の調子を整える食品		かぼちゃ にんじん こまつな 玉ねぎ 切干大根 ねぎ えのきだけ		にんじん ビーマン キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり		にんじん パセリ ブロッコリー トマト しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ		にんじん ほうれん草 だいこん ふき しいたけ なめこ みかん	
7日		8日		9日		10日		11日	
ごはん 牛乳 とり野菜 もやしの甘酢あえ しそ味ひじき	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	根菜カレー	エネルギー
	kcal	牛乳	751kcal	牛乳	780kcal	牛乳	814kcal	牛乳	805kcal
	P	若鶏のごまからめ	P: 30.4g	多菜包子	P: 29.5g	いかのかりん揚げ	P: 31.6g	だいこんサラダ	P: 27.4g
	F	ブロッコリーとりんごのサラダ	F: 24.0g	豚ニラ炒め	F: 26.7g	ひじきのそぼろ煮	F: 22.2g	みそ汁	F: 26.9g
食塩	みそ汁	食塩: 2.6g	中華風スープ	食塩: 3.5g	みそ汁	食塩: 2.4g		食塩: 3.3g	
ごはん かたくり粉 さとう ごま油 ごま		ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま		ごはん かたくり粉 パン粉 さとう ごま 小麦粉 ごま油		ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう こんにゃく 里芋		ごはん 白麦 じゃがいも さとう ルウ 油 大豆バター	
とり肉 とうふ たまご さつま揚げ 油揚げ ひじき 牛乳		とり肉 錦糸卵 油揚げ わかめ 牛乳		ぶた肉 とり肉 たまご 牛乳		いか ぶた肉 厚揚げ ひじき 牛乳		とり肉 大豆ミンチ ハム チーズ 牛乳	
にんじん しょうが はくさい えのきだけ ねぎ にんにく もやし きゅうり		ブロッコリー にんじん しょうが ねぎ キャベツ りんご だいこん		ニラ にんじん チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし えのきだけ		にんじん しょうが えだまめ はくさい ごぼう しいたけ		にんじん トマト 玉ねぎ しょうが にんにく れんこん ごぼう だいこん きゅうり コーン	
14日		15日		16日		17日		18日 おさかな給食「ふくらぎ」	
ごはん 牛乳 おでん風煮 チーズ納豆	エネルギー	ごはん	エネルギー	食パン	エネルギー	ビビンバ	エネルギー	ごはん	エネルギー
	kcal	牛乳	814kcal	牛乳	885kcal	牛乳	724kcal	牛乳	875kcal
	P	八宝菜	P: 25.8g	クラムチャウダー	P: 29.5g	わかめスープ	P: 31.2g	ふくらぎのかば焼き風	P: 31.1g
	F	大学芋	F: 20.8g	ブロッコリーのごまマヨあえ	F: 25.4g	杏仁フルーツ	F: 25.5g	きんぴらごぼう	F: 31.8g
食塩	みそ汁	食塩: 2.9g	食塩: 2.4g	食塩: 3.2g	食塩: 3.6g	食塩: 2.7g		食塩: 2.7g	
ごはん じゃがいも こんにゃく さとう ごま		ごはん かたくり粉 さつまいも さとう 油 ごま ごま油		食パン じゃがいも 米粉 大豆バター ごま マヨネーズ チョコクリーム		ごはん 白麦 さとう 水あめ 油 ごま		ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま油 ごま	
さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 なつとう こんぶ チーズ 牛乳		ぶた肉 いか 牛乳		とり肉 あさり 牛乳		ぶた肉 大豆ミンチ 油揚げ わかめ 絹ごし豆腐 れん乳 牛乳		ふくらぎ切身 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	
にんじん こまつな だいこん しいたけ		にんじん ビーマン たけのこ しいたけ はくさい しょうが にんにく		にんじん ブロッコリー 玉ねぎ エリンギ コーン グリンピース キャベツ		にんじん こまつな しょうが にんにく ぜんまい 玉ねぎ もやし えのきだけ バイン缶 黄桃缶 みかん缶		にんじん いんげん ほうれん草 しょうが ごぼう だいこん えのきだけ	
21日 冬至給食		22日		23日 能登牛給食		24日 クリスマス給食			
ごはん 牛乳 かぼちゃ煮込みうどん れんこんサラダ フルーツ	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	チキンライス	エネルギー	 冬休み	
	kcal	牛乳	844kcal	牛乳	891kcal	牛乳	844kcal		
	P	チーズはんぺんフライ	P: 23.3g	能登牛の肉じゃが	P: 29.7g	カントリーサラダ	P: 28.2g		
	F	いり豆腐	F: 34.4g	磯香あえ	F: 22.6g	卵スープ	F: 29.0g		
食塩	冬野菜のみそ汁	食塩: 2.8g	食塩: 3.0g	食塩: 4.0g					
ごはん うどん ごま マヨネーズ		ごはん パン粉 水あめ コーンフラワー こんにゃく さとう 油		ごはん じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま		ごはん 白麦 さとう かたくり粉 油 バター ケーキ			
とり肉 油揚げ シーチキン 牛乳		魚肉すり身 チーズ たまご とうふ ぶた肉 油揚げ 牛乳		ぶた肉 のり 牛乳		とり肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳			
かぼちゃ にんじん ほうれん草 だいこん しめじ しいたけ ねぎ れんこん キャベツ コーン みかん		にんじん こまつな しいたけ はくさい だいこん ねぎ		にんじん いんげん ほうれん草 玉ねぎ もやし 切干大根		にんじん ほうれん草 玉ねぎ エリンギ グリンピース コーン きゅうり キャベツ だいこん レモン しいたけ			

## 今月予定している地場産物は…

にんじん、ねぎ、キャベツ、だいこん、はくさい、れんこん、りんご、さつまいも、さといも、しいたけ、小豆、お米、米粉、めぎす、いか、ふくらぎ

です。

今月のおさかな給食は、「ふくらぎ」です。18日に予定しています。

今月の能登牛給食は、23日に予定しています。

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。





