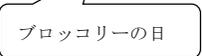
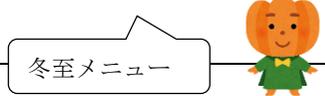


こんだてよてい 12月

正院小学校



月	火	水	木	金
2 699kcal 25.2g 19.9g 2.0g ・麦ごはん ・牛乳 ・さつまいもと春菊のかき揚げ ・ツナと青菜の和え物 ・すまし汁	3 700kcal 28.3g 19.2g 2.4g ・いしる香るキムチチャーハン ・大根スープ ・牛乳 ・みかん	4 604kcal 25.0g 16.7g 2.1g ・麦ごはん ・牛乳 ・鶏肉と野菜のうま煮 ・おからサラダ	5 726kcal 27.5g 29.0g 2.8g ・小豆ごはん ・牛乳 ・ふくらぎのかば焼き ・大根なます ・みそ汁 	6 602kcal 25.0g 19.6g 1.7g ・麦ごはん ・牛乳 ・千草蒸し  ・ブロッコリーのカラフルサラダ ・とろみスープ 
9 675kcal 26.9g 16.4g 2.2g ・麦ごはん ・牛乳 ・甘酢あえ ・親子煮 ・りんご	10 646kcal 19.9g 20.5g 2.8g ・麦ごはん ・牛乳 ・コロック ・切干大根のナポリタン風 ・若布スープ	11 630kcal 29.2g 20.2g 2.1g ・麦ごはん ・牛乳 ・タラの黄金焼き ・いり卵入りお浸し ・水菜と大根のみそ汁	12 620kcal 23.7g 18.2g 2.0g ・麦ごはん ・牛乳 ・ちくわの二種揚げ ・ごま和え ・鶏団子スープ	13 640kcal 25.8g 20.0g 3.0g ・麦ごはん ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・ひじきの炒り煮 ・みそ汁
16 619kcal 24.8g 17.9g 2.6g ・三食ごはん ・牛乳 ・大根のゆかり和え ・根菜の和風ポトフ	17 780kcal 24.1g 22.9g 2.7g ・冬野菜カレー ・牛乳 ・マカロニサラダ	18 669kcal 25.9g 21.8g 2.1g ・麦ごはん ・牛乳 ・がすえびのから揚げ ・大根のそぼろ煮 ・みそけんちん汁	19 757kcal 31.3g 24.3g 2.2g ・麦ごはん ・牛乳 ・厚揚げの中華煮 ・大浜大豆と小魚の揚げからめ ・ひと塩野菜 	20 731kcal 25.9g 19.6g 2.0g ・麦ごはん ・牛乳 ・体ぼかぼかあんかけうどん ・かぼちゃと豚肉のごまがらめ 
23 	24 704kcal 22.8g 22.9g 2.3g ・ハムとコーンのカラフルピラフ ・牛乳 ・花野菜サラダ ・卵スープ ・スノーロール 	 ☆こんだてでは食材の都合などにより、変更になる場合があります。 ☆エネルギー量、たんぱく質量、脂質量、塩分量の順に記載しています。		