



12月 よていこんだて



日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	火	三色たまちゃん丼、牛乳、カリカリ梅和え、すまし汁	☆たまご、ぶた肉、牛乳、しらす干し、豆腐、わかめ	学校給食米、おおむぎ、さとう、油	にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、梅干し、だいこん、みずな	672	30.0	22.4	2.9
2	水	ごはん、牛乳、ふくらぎの照り焼き風、大根なます、納豆汁	牛乳、ふくらぎ、油揚げ、納豆、豆腐	学校給食米、片栗粉、油、さとう、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのき	712	29.1	25.7	2.2
3	木	ごはん、牛乳、さつま揚げの生姜煮、五色和え、厚揚げのみそ汁	牛乳、さつま揚げ、わかめ、☆ハム、厚揚げ	学校給食米、さとう、油	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、はくさい、ねぎ、えのき	601	25.4	16.4	3.4
4	金	三色おはぎ、牛乳、さざなみ和え、みかん	あすき、きな粉、牛乳、しおこんぶ	学校給食米、もち米、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん	861	24.8	13.2	1.2
7	月	ごはん、牛乳、さんまのごまみそ煮、磯香和え、粕汁	牛乳、さんま、のり、油揚げ	学校給食米、じゃがいも、小麦粉、さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ	700	25.6	17.6	2.3
8	火	コッペパン、牛乳、クリームスパゲティ、野菜スープ	牛乳、とり肉、チーズ	コッペパン、マカロニ、油、バター、米粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ほうれんそう、キャベツ、だいこん	586	21.9	20.8	3.2
9	水	ごはん、牛乳、春巻き、パンサンズ、とろみスープ	牛乳、とり肉、☆たまご、☆ハム、豆腐	学校給食米、小麦粉、油、はるさめ、さとう、片栗粉	たまねぎ、たけのこ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	658	19.6	20.0	2.2
10	木	かおりごはん、牛乳、野菜コロッケ、おかか和え、すまし汁	とり肉、牛乳、かつお節、豆腐、わかめ	学校給食米、おおむぎ、油、さとう、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、ふ	しそ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン、グリーンピース	660	22.3	20.4	3.5
11	金	ごはん、牛乳、ごま酢和え、高野豆腐の卵とじ、りんご	牛乳、油揚げ、高野豆腐、☆たまご、とり肉、ちくわ	学校給食米、さとう、ごま、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、いんげん、りんご	671	27.8	19.5	2.3
14	月	ごはん、牛乳、ミートボール、ゆで野菜サラダ、コンソメスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、☆ハム	学校給食米、油、さとう、マヨネーズ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、だいこん、たまねぎ、しめじ、はくさい	696	27.0	26.5	2.8
15	火	大浜大豆ごはん、牛乳、いりどり、みそ汁、バナナ	だいず、わかめ、牛乳、とり肉、豆腐	学校給食米、おおむぎ、こんにゃく、油、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、しいたけ、いんげん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、もやし、バナナ	656	24.3	16.1	2.8
16	水	ごはん、牛乳、鶏肉のごまがらめ、五目きんぴら、かぼちゃの具だくさんみそ汁	牛乳、とり肉、さつま揚げ、油揚げ	学校給食米、片栗粉、油、さとう、ごま、こんにゃく	ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん、しょうが、だいこん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ	754	26.3	26.7	2.5
17	木	ごはん、牛乳、ちくわの磯辺揚げ、かぶのあっさり漬、大根のみそ汁	牛乳、ちくわ、あおのり、わかめ	学校給食米、天ぷら粉、油、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、かぶ、にんじん、だいこん	532	19.6	13.5	4.5
18	金	カレーライス、牛乳、コーンサラダ、福神漬	ぶたもも、牛乳	学校給食米、おおむぎ、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、すりおろしりんご、きゅうり、キャベツ、コーン、だいこん、福神漬	715	21.5	19.5	3.0
21	月	ごはん、牛乳、かぼちゃひき肉フライ、ごぼうサラダ、具だくさんスープ	牛乳、かまぼこ、ぶた肉	学校給食米、パン粉、小麦粉、片栗粉、油、さとう、マヨネーズ	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、こまつな、かぶ	655	16.7	23.4	2.8
22	火	ごはん、牛乳、キャベツとコーンの中華サラダ、厚揚げの中華煮	牛乳、厚揚げ、とり肉	学校給食米、油、さとう、ごま、片栗粉	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	653	26.2	22.2	1.9
23	水	ごはん、牛乳、アジフライ、しょうゆいため、みそ汁	牛乳、あじ、☆ベーコン、油揚げ	学校給食米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、しいたけ、ピーマン、こまつな、だいこん	684	22.9	23.8	2.2
24	木	チキンピラフ、牛乳、花野菜サラダ、コーンチャウダー、クリスマスデザート	とり肉、牛乳、☆ハム、チーズ	学校給食米、おおむぎ、バター、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、しめじ	733	24.7	23.9	2.4