

12月 給食 こんだて表

ま しょくじ

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	すし飯	牛乳	さばとたまごのそぼろすし めった汁	牛乳、さば、たまご、ふたにく、みそ	すしめし、さとう、さつまいも	しょうが、たまねぎ、えだまめ、だいこん、にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	646	22.7	21.5
2	水	ごはん	牛乳	ホイコーロウ わかめスープ みかん	牛乳、ふたにく、わかめ、きぬとうふ、かまぼこ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、もやし、だいこんのは、みかん	602	23.4	17.1
3	木	ごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ のっぺい汁 ひじきのり	牛乳、だいす、かえりぼし、とりにく、うすあげ、ひじき	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、水あめ、白ごま、さといも	にんじん、ごぼう、えだまめ、だいこん、なめこ、ねぎ	617	25.4	17.6
4	金	米粉パン	牛乳	白身魚フライ コーンサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳、ホキ、とりにく、なまクリーム	こめこパン、天ぷら粉、パン粉、あぶら、オリーブ油、さとう、こめこ、バター	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、パセリ	674	31.3	22.9
7	月	麦飯	牛乳	ハンバーグカレー フルーツくずだま	牛乳、ハンバーグ、ふたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、ごむぎこ、バター、カレールー、くず玉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、みかん、パイン、もも	829	22.5	23.9
8	火	ごはん	牛乳	ふくらぎの揚げからめ こんさい汁	牛乳、ふくらぎ、とりにく、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、白ごま、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、ごぼう、ねぎ	632	23.7	22.4
9	水	ごはん	牛乳	ハタハタから揚げ 切干大根の甘酢あえ 能登牛と丸いものすき焼き煮	牛乳、はたはた、のとぎゅう、やきとうふ	ごはん、あぶら、さとう、くるまふ、まるいも	きりほし大根、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ	583	23.6	16.0
10	木	ごはん	牛乳	ニラまんじゅう 中華あえ みそラーメン	牛乳、牛乳、わかめ、ハム、ふたにく、みそ、あかみそ	ごはん、ごまあぶら、さとう、白ごま、中華めん	にらまんじゅう、きゅうり、もやし、コーン、ねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが	736	28.5	24.9
11	金	ガーリックトースト	牛乳	いちごジャム マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳、ベーコン	ミルクコッペパン、バター、いちごジャム、マカロニ、マヨネーズ、あぶら	にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ	591	17.8	23.9
14	月	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き 梅しそあえ うずら玉子入りおでん	牛乳、ふたにく、あつあげ、うずら卵、みそ	ごはん、さとう、水あめ、でんぷん、さといも	きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん	677	26.6	25.3
15	火	ごはん	牛乳	さばの色づけ 浅づけ きりたんぼ汁	牛乳、さば、こんぶ、とりにく	ごはん、さとう、でんぷん、きりたんぼ	しょうが、キャベツ、きゅうり、はくさい、まいだけ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	609	26.9	15.5
16	水	ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの黒酢炒め 春雨スープ	牛乳、ふたにく、とりにく、	ごはん、でんぷん、あぶら、あぶら、さとう、はるさめ、白ごま、ごまあぶら、	しょうが、れんこん、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいだけ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、	673	23.9	24.6
17	木	ごはん	牛乳	ししゃものフライ くきわかめのきんぴら みそ汁	牛乳、こもちししゃもフライ、ふたにく、くきわかめ、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、さとう、白ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、はくさい、ねぎ	633	22.0	21.4
18	金	米粉パン	牛乳	チキンのマーマレードからめ 野菜サラダ あさり入りクリームスパ	牛乳、とりにく、ベーコン、あさり、なまクリーム	こめこパン、マーレードジャム、さとう、あぶら、スパゲッティ、こめこ、バター	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	697	31.1	25.5
21	月	ごはん	牛乳	豚肉のゆずみそ焼き かぼちゃのいと煮 けんちん汁	牛乳、ふたにく、みそ、もめんとうふ、うすあげ	ごはん、さとう、あずき、ごまあぶら	しょうが、ゆずかじゅう、かぼちゃ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	638	23.9	20.0
22	火	ごはん	牛乳	さけのこうじやき れんこんのごま和え 卵とじ	牛乳、さけ、とりにく、たまご	ごはん、さとう、ねりごま、すりごま、くるまふ、でんぷん	れんこん、にんじん、はくさい、さやいんげん、たまねぎ、たけのこ、こまつな	601	29.9	15.1
23	水	カレーピラフ	牛乳	ポトフ セレクトデザート (みかんタルト・ガトーショコラ)	牛乳、とりにく、ウインナー	ごはん、バター、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、コーン、だいこん、キャベツ、かぶ	641	18.4	19.7
24	木	終業式 (しゅうぎょうしき)								0

能登(のと)牛(うし)のお肉が登場!

9日(水)の給食に『能登牛』を使った料理が出来ます。能登牛は石川県のブランド和牛で、能登の潮風の中で育てられます。お肉はやわらかくて、とろけるような口当たりです。また、肉の脂肪にはオレイン酸が多く含まれていて、生活習慣病やガンを予防する働きがあります。石川県の食材の一つをおいしくいただきます!

