

12月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	エネルギーのもとになる食品 【炭水化物・脂質】	おもに体をつくるもとになる食品 【たんぱく質・無機質(カルシウムなど)】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【ビタミン・無機質】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (金)	こどもパン スライス 		ホキフライ ABCスープ ほうれんそうサラダ	こどもパン あぶら こむぎこ マカロニ	ホキ ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぶ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	565	22.0
4 (月)	こんぶごはん 		さけザンギ いもだんごじる 北海道の郷土料理紹介	こめ あぶら でんぷん おじゃがもちボール	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ さけ ぶたにく	にんじん しょうが ごぼう にんにく だいこん ほうれんそう ねぎ	548	22.1
5 (火)	ごまとうにゅうたんたんめん (ちゅうかめん) 		そくせきづけ わなしのパイ	ちゅうかめん あぶら ごま でんぷん パイシート (小麦含む) わなし缶詰 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	661	26.2
6 (水)	むぎごはん 		じゃがいものくみそソース ごまあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	614	21.2
7 (木)	さつまいもごはん 		ししゃものおろしソースかけ だいすのいそに	こめ あぶら さつまいも ごま こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ひじき さつまあげ だいす	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	593	20.4
8 (金)	むぎごはん 		マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく しいたけ たら たけのこ もやし きゅうり キャベツ	593	24.7
11 (月)	むぎごはん 		さわらのかすづけやき とんじる こまつなとわかめのサラダ	こめ むぎ あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ さわら	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな きゅうり とうもろこし だいこん	608	30.4
12 (火)	キムチチャーハン 		はるまき わかめスープ	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく たまご はるまき (小麦含む) とうふ わかめ	しょうが ほうさいキムチ ピーマン たまねぎ にんじん えのき こまつな もやし にんにく	623	22.3
13 (水)	わかめむぎごはん 		さばのしおやき さつまじる	こめ むぎ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ さば とりにく とうふ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	566	24.6
14 (木)	トマトソイクリームスパゲッティ フラワーロール 		くわいのからあげ フレンチサラダ	フラワーロール (小麦含む) スパゲッティ あぶら シチュールウ (小麦・乳不使用) さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	くわい にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト キャベツ きゅうり パプリカ	575	19.2
15 (金)	むぎごはん 		ふゆやさいかレー ビーンズサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さつまいも カレールウ (小麦・乳不使用) さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ひよこまめ だいす ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー マッシュルーム トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ	650	23.0
18 (月)	きなこあげパン ☆袋が必要な人は 持参して下さい 		とうふのスープに ひじきのマリネ	コッペパン (小麦・乳含む) さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう きなこ とうふ ベーコン ほたて ひじき	にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ えだまめ きゅうり だいこん	600	23.2
19 (火)	むぎごはん 		ぶりのさいきょうやき かぼちゃいりすいとん ゆずかあえ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あぶらあげ みそ	こまつな だいこん しめじ にんじん かぼちゃ ほうさい きゅうり ゆず キャベツ	591	23.4
20 (水)	パプリカライス 		ソイクリームソース タンドリーチキン コーンサラダ クリスマスケーキ	こめ あぶら さとう シチュールウ (小麦・乳不使用) マヨネーズ (卵不使用) クリスマスケーキ (小麦・乳・卵不使用)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう しらいんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	713	30.7

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。
 ・スプーン、フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	567 kcal	22.2 g