



12月 こんだてひょう



戸出西部小学校

日	主 食	献立名	赤		黄		緑		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
			血や肉や青になるもの	たんぱく質	糖や力になるもの	炭水化物	脂質	体の調子を整えるもの	
1日 (金)	米粉入り パン	豚肉とレバーのケチャップがらめ ゆで野菜 キャベツのもちもちスープ	大豆 豚肉 豚レバー ベーコン	牛にゆう	米粉パン かたくり粉 じゃがいも 米粉 白玉団子 砂糖	あぶら 油	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ しょうが しめじ	E 668 kcal P 29.3 g F 23.1 g
4日 (月)	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 色とり 豚汁 ぶどうゼリー	豆腐 豚肉	牛にゆう	ごはん さつまいも 砂糖 こんにやく	あぶら 油 ごま	にんじん かぶの葉	かぶ きゅうり 大根 ねぎ ぶどう	E 614 kcal P 18.6 g F 15.0 g
5日 (火)	ごはん	あかうお 赤魚のたれがけ しそあえ おでん 納豆	あかうお 赤魚 さつまあげ 厚揚げ 納豆	ぎゅう 牛にゆう 昆布	ごはん かたくり粉 米粉 砂糖 里いも こんにやく	あぶら 油	にんじん きゅうり しょうが 大根 キャベツ	E 634 kcal P 26.5 g F 17.9 g	
6日 (水)	1/2 コッペパン	えびシューマイ【え・か・卵】 白菜とりんごのサラダ ソフトめんのミートソースかけ	えび かに 卵 すり身 豚肉 大豆	ぎゅう 牛にゆう	パン ソフトめん 小麦粉 かたくり粉 砂糖	あぶら 油	トマト パセリ	はくさい 白菜 きゅうり りんご しょうが 玉ねぎ マッシュルーム	E 619 kcal P 25.7 g F 17.2 g
7日 (木)	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のコンgee みそけんちん汁 みかん	豚肉 とり 鶏肉 豆腐	ぎゅう 牛にゆう	ごはん 砂糖 こんにやく 里いも	あぶら ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	キャベツ にんにく しょうが とうもろこし ごぼう ねぎ みかん	E 619 kcal P 26.7 g F 16.4 g
8日 (金)	食パン	果ごもり卵【卵】 フルーツあえ ワンタンスープ チョコレートクリーム	たまご 卵 豚肉	ぎゅう 牛にゆう	パン ワンタン	あぶら 油 チョコレート クリーム	にんじん	キャベツ とうもろこし 白菜 ねぎ 干しいたけ りんご パインアップル みかん もも レーズン パナナ	E 664 kcal P 23.9 g F 25.8 g
11日 (月)	麦ごはん	あらびきウインナー キャベツとコーンのサラダ 冬野菜のカレーライス 干しブルー	豚肉 ウインナー	ぎゅう 牛にゆう	麦ごはん じゃがいも 砂糖	あぶら 油 マーガリン	にんじん	はくさい 白菜 玉ねぎ 大かぶ にんにく キャベツ とうもろこし 干しブルー	E 677 kcal P 19.6 g F 27.9 g
12日 (火)	ごはん	焼き鯖 即席漬 肉じゃが チョコレーツ	鯖 牛肉 豆腐 豆乳	ぎゅう 牛にゆう 昆布	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖	あぶら 油	にんじん さいいんげん	はくさい 白菜 きゅうり 玉ねぎ	E 642 kcal P 28.1 g F 19.5 g
13日 (水)	コッペパン	たかおかげんき 高岡元氣コロッケ 大根サラダ 肉団子スープ【卵】 豆乳プリン	たまご 卵 豚肉 豆腐 豆乳	ぎゅう 牛にゆう	パン じゃがいも さつまいも 砂糖 チーズ わかめ パン粉 小麦粉 かたくり粉 春雨	あぶら 油 ごま	にんじん	たま 玉ねぎ しょうが 白菜 黒きくらげ たけのこ ねぎ 大根 ねぎ りんご	E 669 kcal P 20.7 g F 28.4 g
14日 (木)	ごはん	鯖のオイル焼き 中華風大豆のうま煮 にらたま汁【卵】 りんご	たまご 卵 大豆 鯖 豚肉	ぎゅう 牛にゆう	ごはん 砂糖 麩 かたくり粉	あぶら 油	にんじん さいいんげん にら	たけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが 玉ねぎ りんご	E 667 kcal P 29.1 g F 18.2 g
15日 (金)	ごはん	ふくらぎのごまみそかけ ほうれん草の納豆あえ 冬野菜なべ	ふくらぎ 鶏肉 納豆 豆腐 油揚げ	ぎゅう 牛にゆう	ごはん かたくり粉 米粉 砂糖 こんにやく	あぶら 油 ごま	にんじん ほうれん草	キャベツ 白菜 しめじ ねぎ	E 703 kcal P 29.3 g F 27.8 g
18日 (月)	ごはん	高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐	ぎゅう 牛にゆう	ごはん かたくり粉 わかめ ヨーグルト	あぶら 油 ごま油 ごま	にんじん	なま 生しいたけ 玉ねぎ たけのこ 大根 にんにく しょうが ねぎ	E 627 kcal P 22.1 g F 18.3 g
19日 (火)	クリスマス ライス	ガーリックチキン 野菜のサラダ 卵とコーンのスープ【卵】 クリスマスデザート	とりにく たまご 鶏肉 卵 ベーコン 豆腐 豆乳	ぎゅう 牛にゆう	ごはん さとう 米粉 かたくり粉 砂糖	あぶら 油 オリーブ油	にんじん ブロッコリー ピーマン パセリ	たま 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり にんにく とうもろこし	E 683 kcal P 26.8 g F 25.4 g
20日 (水)	食パン	豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 大根ポタージュ	豆腐 ベーコン	ぎゅう 牛にゆう わかめ 脱脂粉乳	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	あぶら 油 ごま マーガリン	にんじん パセリ	たま 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	E 599 kcal P 25.5 g F 23.7 g
21日 (木)	減量 ごはん	ししゃものフリッター 青菜と生しいたけのひたし ほうとう鍋	あぶら 油揚げ	ぎゅう 牛にゆう ししゃも	ごはん 小麦粉 かたくり粉 ほうとう 砂糖	あぶら 油	にんじん 小松菜 かぼちゃ	キャベツ 生しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	E 630 kcal P 22.4 g F 22.5 g

★牛にゆうは、毎日1本つきます。
★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。
★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

・12月22日(金) 終業式(給食なし)
・3学期の給食開始は、1月10日(水)の予定です。

基準

E 650 kcal
P 27.0 g
F 18.0 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】 かに…【か】