

# 12月 こんだてひょう

戸出西部小学校

日	しよく 主食	こんだてめい 献立名	血や肉や青になる 赤の食品		熱や力になる 黄の食品		体の調子を整える 緑の食品		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		
2日 (月)	ごはん	ぶたにくのジャンロー こまつな 小松菜のコーンあえ みぞけんちん汁	ぶたにく 豚肉	ぎゅう 牛にゅう	ごはん さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん ごまつな 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	E 580 kcal P 26.8 g F 15.5 g
3日 (火)	ごはん	あかうお 赤魚のたれがけ あ しそ和え しる みそ汁	あかうお 赤魚	ぎゅう 牛にゅう	ごはん こめこ 米粉	あぶら 油	にんじん	しょうが だいこん キャベツ きゅうり 大根	E 588 kcal P 24.7 g F 18.4 g
4日 (水)	コッペパン	きなご豆 ドレッシングサラダ ミネストローネ	だいず 大豆	ぎゅう 牛にゅう	パン かたくり粉 こめこ 米粉	あぶら 油	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ トマト	E 660 kcal P 26.1 g F 25.9 g
5日 (木)	ごはん	にくだんご 肉団子 キャベツとコーンのサラダ はっほうさい 八宝菜【い】	とりにく 鶏肉	ぎゅう 牛にゅう	ごはん さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ 白菜 たけのこ	E 601 kcal P 21.9 g F 17.3 g
6日 (金)	しよく 食パン	コーンエッグ【卵】 フルーツあえ ワントンスープ	たまご 卵	ぎゅう 牛にゅう	パン ワンタン	あぶら 油	にんじん	とうもろこし 白菜 りんご もも バナナ パインアップル みかん	E 558 kcal P 22.7 g F 16.8 g
9日 (月)	ごはん	あだ 揚げ出し豆腐のごまだれかけ いろ 色とり さつま汁 もものタルト	どうふ 豆腐	ぎゅう 牛にゅう	ごはん かたくり粉 さつまいも さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	かぶ きゅうり だいこん 大根 もも	E 674 kcal P 19.2 g F 20.0 g
10日 (火)	ごはん	しろみ 白身魚のみそだれかけ ひじきの炒め煮 かきたま汁【卵】	しいら 卵	ぎゅう 牛にゅう	ごはん さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	たまねぎ しょうが	E 596 kcal P 31.2 g F 15.9 g
11日 (水)	しよく 食パン	どうふ 豆腐ハンバーグ さくさくサラダ だいこん 大根ポタージュ	どうふ 豆腐	ぎゅう 牛にゅう	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	あぶら 油	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ だいこん 大根	E 606 kcal P 25.6 g F 22.7 g
12日 (木)	ごはん	ふくらぎのたれがけ ほうれん草の納豆あえ ふゆやさい 冬野菜汁	ふくらぎ 納豆	ぎゅう 牛にゅう	ごはん さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	キャベツ 白菜 ほうれん草	E 613 kcal P 28.3 g F 21.1 g
13日 (金)	こめこ 米粉入り パン	たかおかげんき 高岡元氣コロツケ さんよく 三色ナムル はなご 肉団子スープ【卵】	ぶたにく 豚肉	たまご 卵	ごはん こめこ 米粉	あぶら 油	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ しょうが 白菜 りんご	E 593 kcal P 21.8 g F 23.8 g
16日 (月)	ごはん	や 焼き鯖 即席漬け じゃがいもとえのきのみそ汁	さば 鯖	ぎゅう 牛にゅう	ごはん じゃがいも	あぶら 油	にんじん	白菜 たまねぎ えのきたけ	E 602 kcal P 27.5 g F 18.4 g
17日 (火)	クリスマス ライス	ガーリックチキン ポイル野菜 たまご 卵とコーンのスープ【卵】 クリスマスデザート	ベーコン とりにく 鶏肉	たまご 卵	ごはん じゃがいも	あぶら 油	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく とうもろこし いちご ブロッコリー	E 680 kcal P 26.7 g F 24.4 g
18日 (水)	1/2 コッペパン	あらびきウィンナー ポパイサラダ【卵】 ソフトめんのミートソースかけ	ウィンナー 豚肉	ぎゅう 牛にゅう	パン じゃがいも	あぶら 油	にんじん	しょうが たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム トマト	E 748 kcal P 27.6 g F 31.3 g
19日 (木)	ごはん	たかおかやさい 高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト わかめのすまし汁	ぶたにく 豚肉	ぎゅう 牛にゅう	ごはん さとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	にんにく しょうが ねぎ なま 生しいたけ たまねぎ だいこん 大根	E 585 kcal P 20.4 g F 17.4 g
20日 (金)	げんりょう 減量 ごはん	ししゃものフリッター あおな 青菜のおひたし ほうとう鍋	あぶら 油揚げ	ぎゅう 牛にゅう	ごはん ほうとう こめこ 小麦粉	あぶら 油	にんじん	キャベツ だいこん 大根 ごまつな 小松菜 かぼちゃ	E 631 kcal P 22.4 g F 22.5 g
23日 (月)	むぎ 麦ごはん	えびシューマイ【卵・え・か】 はくさい 白菜とりんごのサラダ ふゆやさい 冬野菜のカレーライス	ぶたにく 豚肉	たまご 卵	むぎ 麦ごはん	あぶら 油	にんじん	にんにく たまねぎ かぶ はくさい 白菜 りんご	E 593 kcal P 19.1 g F 17.0 g

★牛にゅうは、毎日1本付きます。  
 ★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。

・3学期の給食開始は、1月9日(木)の予定です。

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】 かに…【か】 いか…【い】