

12月 こんだてひょう



*今月の栄養価平均()は基準値

エネルギー たんぱく質

脂質

小学生 678 kcal (650) 30.2 g (21.1~32.5) 22.6 g (14.4~21.6)

中学生 821 kcal (830) 36.5 g (26.9~41.5) 27.5 g (18.4~27.6)

牛乳(主に体をつくるも)は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
1月	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが炒め 切干大根のもの	和食の日 米 じゃがいも 砂糖 砂糖油	厚揚 みそ 豚肉 とり肉 さつま揚	人参 キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが 切干大根 人参
		米油 トック バター サイダーゼリー	ベーコン 卵 とり肉	玉ねぎ 長ねぎ 人参 ちんげん菜 長ねぎ キャベツ コーン 枝豆 パイん みかん りんご なしぜりー
		でんぶん 油 ドレッシング	卵 みそ 豆腐 とり肉 とり肉	もやし えのき 玉ねぎ 篠 しいたけ しょうが にんにく 人参 大根 きゅうり コーン
		牛乳 ラーメン ごま油 でんぶん さつまいも 砂糖 でんぶん 油	豚肉 なると	人参 玉ねぎ もやし 白菜 メンマ しょうが にんにく
5金	ごはん 焼き肉どん みそ汁 五目ピーフン	米 砂糖 ごま油 ピーフン 砂糖 ごま油	豚肉 みそ わかめ みそ とり肉	人参 玉ねぎ キャベツ もやし エリンギ しょうが にんにく 大根 ほうれん草 人参 玉ねぎ 篠 にんにく
		米 砂糖油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 白ごま	とり肉 卵	人参 玉ねぎ
		パン粉 砂糖 バター でんぶん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 白ごま	豆腐	人参 大根 ごぼう 長ねぎ
10水	ごはん 具だくさんみそ汁 さばのみそに 肉じゃが	米 砂糖 でんぶん じゃがいも 砂糖油	ハム	人参 玉ねぎ キャベツ コーン レモン
		厚揚 みそ		人参 玉ねぎ 大根 しいたけ 長ねぎ
		さば みそ		人参 玉ねぎ 白滝
		豚肉		
11木	森高牛乳 カレーミートスパゲティ チーズサラダ 白花豆のフィナンシェ	牛乳 スパゲティ バター 小麦粉 砂糖 ドレッシング 小麦粉 米粉 バター	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ しょうが にんにく
			チーズ	人参 キャベツ コーン きゅうり
			白花豆 牛乳 卵	
12金	とりごぼうごはん みそけんちん汁 なめだけあえ きょぼうゼリー	米 砂糖油 さつまいも 糸割り 砂糖	とり肉	人参 ごぼう 枝豆
			とり肉 豆腐 油揚 みそ	人参 大根 白菜 えのき 長ねぎ
				もやし ほうれん草 なめだけ
				ぶどう
15月	ごはん わかめと卵のスープ ハ宝菜 ぎょうざ(小2個中3個)	米 でんぶん ぎょうざの皮	とり肉 卵 わかめ	人参 長ねぎ
			豚肉 イカ エビ	人参 玉ねぎ 白菜 篠 きくらげ しょうが にんにく
			豚肉 とり肉	キャベツ にら しょうが
16火	丸パン横割り チャイニーズチキンバーガー とり肉(2個) 野菜 ノンエッグマヨネーズ (パンにとり肉、野菜、マヨネーズをはさんで) パンプキンポタージュ みかん	パン 砂糖 でんぶん 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター	とり肉	しょうが キャベツ レタス きゅうり
			ベーコン 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ かぼちゃ
				みかん
17水	ごはん みそ汁 豆腐の和風ミートソース じゃがいもの金平 昆布のつくだ煮	マナーの日 米 みそ 砂糖油 じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま 砂糖	みそ	玉ねぎ 白菜 しいたけ
			豆腐 豚肉 大豆 チーズ みそ	人参 玉ねぎ
			さつま揚	人参
			昆布	
18木	あっけし極みるく65 少し早い冬至メニュー きつねもちうどん きつねもち(うどんにのせて) とうじかぼちゅ	牛乳 うどん もち 砂糖 白玉もち 砂糖	とり肉	人参 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 長ねぎ
			油揚	
			あずき	かぼちゅ
19金	ごはん ハヤシライス 牛乳もち	米 じゃがいも バター 砂糖 でんぶん	豚肉	人参 玉ねぎ トマト
			牛乳 生クリーム	パイん 黄桃
22月	ごはん みそ汁 豚すき煮 いわしのみそに	和食の日 米 じゃがいも 砂糖油 砂糖	わかめ みそ	大根
			豚肉 焼き豆腐	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しいたけ 白滝
			いわし みそ	
23火	コーンピラフ 野菜スープ ミートローフ クリスマスケーキ	クリスマスメニュー 米 バター じゃがいも パン粉 砂糖 バター	ベーコン ワインナー	人参 玉ねぎ ピーマン コーン
			豚肉 牛肉 豆腐 卵	人参 キャベツ えのき
				玉ねぎ しょうが トマト
		クリスマスケーキ		
24水	ごはん ポークカレー プロッコリーのミックスサラダ	カミカミティー 米 じゃがいも バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ	豚肉	人参 玉ねぎ にんにく
			ツナ	人参 プロッコリー きゅうり

*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。