

12月分 学校給食献立表

岡山市立大元小学校

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる		小学校(中)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1	金	高菜ラーメン	豚肉		にんじん・高菜漬・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	611
		牛乳	牛乳						
		いもかりんとう					さつまいも・上白糖	油・ローストアーモンド	
		くだもの(なし)				なし			
4	月	麦ごはん					精白米・麦		616
		牛乳	牛乳						
		かぼちゃのそぼろあんかけ	若どり		くりかぼちゃ	たまねぎ・しょうが	上白糖・でん粉	サラダ油	
		打ち豆汁	打ち豆・油あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		
5	火	米粉パン					米粉パン		592
		牛乳	牛乳						
		さわらの粒マスタード焼き	さわら					マヨネーズ・サラダ油	
		スパゲティソテー	ベーコン		にんじん・パセリ・トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ・エリンギ	スパゲティ	サラダ油	
6	水	ごはん					精白米		589
		牛乳	牛乳						
		ふりかけ(わかめ)		わかめふりかけ					
		関東煮	牛肉・平天・がんもどき	角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん	黒砂糖・さといも・上白糖	サラダ油	
7	木	トマトピラフ					精白米		618
		牛乳	牛乳						
		チキンカツ	若どり		トマトピラフの具		小麦粉・パン粉	油	
		かぶのスープ			にんじん・チンゲンサイ	かぶ・たまねぎ・はくさい	じゃがいも	サラダ油	
8	金	カレーなんばん	豚肉・油あげ		にんじん	ごぼう・たまねぎ・根深ねぎ	うどん・でん粉	和風カレールー・カレールー・サラダ油	632
		牛乳	牛乳						
		ふくふく豆	いり大豆・きな粉				上白糖		
		くだもの(りんご)				りんご			
11	月	菜めし	花かつお	ちりめんじゃこ	みずな		精白米・上白糖	いりごま・サラダ油	588
		牛乳		牛乳					
		さけの塩こうじ焼き	さけ				塩こうじ	サラダ油	
		根菜のみそ汁	豆腐・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・はくさい	さつまいも		
12	火	ココアパン					ココアパン		614
		牛乳	牛乳						
		ポトフ	豚肉・荒挽ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・だいこん・にんにく	じゃがいも	サラダ油	
		チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	
13	水	ごはん					精白米		624
		牛乳	牛乳						
		赤魚の野菜あんかけ	赤魚		にんじん	しょうが・たまねぎ	でん粉・上白糖	油	
		みぞれ汁	油あげ		にんじん	こんにやく・だいこん・はくさい・根深ねぎ	じゃがいも	ごま油	
14	木	ごはん					精白米		604
		牛乳	牛乳						
		吉野煮	若どり・うずら卵・厚あげ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	さといも・くず切り・上白糖・でん粉		
		はりはりづけ			みつば	切干しだいこん	上白糖	いりごま	
15	金	ちゃんぽんめん	豚肉・いか・えび・平天		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	704
		牛乳	牛乳						
		揚げぎょうざ	ぎょうざ					油	
		ケーキ					チョコレートケーキ		
18	月	麦ごはん					精白米・麦		609
		牛乳	牛乳						
		さわらのゆずみそかけ	さわら・白みそ・中みそ			ゆず	上白糖	サラダ油	
		のっぺい汁	ちくわ・油あげ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも・でん粉	ごま油	
19	火	米粉パン					米粉パン		644
		牛乳	牛乳						
		いちごジャム					いちごミックスジャム		
		ボルシチ	牛肉	サワークリーム	にんじん・トマト・ブロッコリー・トマトピューレー・トマトケチャップ	たまねぎ・かぶ・マッシュルーム	じゃがいも	ハヤシルウ・サラダ油	
20	水	ごはん					精白米		630
		牛乳	牛乳						
		若どりとごぼうの照り煮	若どり			ごぼう	でん粉・黒砂糖	油・いりごま	
		だいこんのみそ汁	厚あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	だいこん・はくさい	じゃがいも		
21	木	ごはん					精白米		609
		牛乳	牛乳						
		いりどうふ	豚肉・絞豆腐・卵		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ	じゃがいも・上白糖	ごま油	
		甘酢あえ		ちりめんじゃこ・わかめ		はくさい・もやし	上白糖		
21	木	くだもの(みかん)				みかん			26.0

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

