

12月分 学校給食献立表

陵南小学校

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							調味料他	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)		エネルギー(kcal)	
		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				
		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)
2 月	麦ごはん					精白米・麦			600		
	牛乳		牛乳								
	ふりかけ(のりかつお)		ふりかけ								
	かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	若どり 油あげ・中みそ・赤みそ		くりかぼちゃ にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しょうが だいこん・はくさい	上白糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油 煮干	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩		21.9	
3 火	ココアパン					ココアパン			587		
	牛乳		牛乳								
	あじのハーブ焼き	あじ				サラダ油	白ワイン・ガーリック・パジル・食塩・こしょう	29.8			
	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	デミグラスソース・ウスターソース・食塩・こしょう				
4 水	ごはん					精白米			585		
	牛乳		牛乳								
	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・さいとも・上白糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・濃口しょうゆ・みりん・食塩		23.3	
	おかかあえ	花かつお		こまつな	キャベツ・もやし	上白糖		濃口しょうゆ・食塩			
5 木	ごはん					精白米			622		
	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	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん		21.9	
	かきたま汁	卵・豆腐	にんじん・青にら	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でん粉		出しがらつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩				
6 金	ホワイトカレーめん	豚肉	スキムミルク・牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・クリームコーン・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ホワイトカレー・ポタージュ	赤ワイン・うす口しょうゆ・食塩・こしょう	623		
	牛乳		牛乳								
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		27.7	
9 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	濃口しょうゆ・みりん・食塩	619		
	牛乳		牛乳								
	さけの塩こうじ焼き	さけ				塩こうじ	サラダ油	酒・みりん		31.1	
	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	さつまいも		煮干				
10 火	ミートサンド	牛肉		にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・干しぶどう	米粉パン・パン粉	サラダ油	赤ワイン・とんかつソース・食塩・こしょう	607		
	牛乳		牛乳								
	野菜のスープ煮	荒挽ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		26.2	
11 水	ごはん					精白米			629		
	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	酒・食塩・酢・濃口しょうゆ		23.9	
	みぞれ汁 くだもの(みかん)	油あげ	にんじん・青にら	こんにやく・だいこん・はくさい みかん	じゃがいも・でん粉	ごま油	煮干・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・食塩				
12 木	ごはん					精白米			588		
	牛乳		牛乳								
	親子煮	若どり・卵・高野豆腐		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩		24.1	
	甘酢あえ		わかめ		はくさい・もやし	上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩			
13 金	けんちんうどん	豚肉・油あげ・絞豆腐	昆布	にんじん	こんにやく・たまねぎ・だいこん・根菜ねぎ	うどん・でん粉	ごま油	出しがらつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩・一徳とりがらし	608		
	牛乳		牛乳								
	ふくふく豆	いり大豆・きな粉				上白糖				28.7	
	くだもの(なし)				なし						
16 月	麦ごはん					精白米・麦			604		
	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	酒・食塩・みりん		26.8	
	のっぺい汁	若どり・ちくわ・厚あげ	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さいとも・でん粉	ごま油	煮干・濃口しょうゆ・食塩				
17 火	米粉パン					米粉パン			598		
	牛乳		牛乳								
	いちごジャム					いちごミックスジャム				24.2	
	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	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう			
18 水	ツナサラダ	まぐろ水煮			キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	645		
	トマトピラフ			トマトピラフの具		精白米					
	牛乳		牛乳							23.3	
	白身魚のスパイス揚げ	ホキ				でん粉	油	白ワイン・ガーリック・ローリエ・オリーブオイル・ 食塩・こしょう			
19 木	マカロニスープ	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	マカロニ・じゃがいも	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	586		
	クリスマスデザート					クリスマスデザート					
	ごはん					精白米				23.1	
	牛乳		牛乳								
20 金	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	さいとも・くすり切・上白糖・でん粉		出しがらつお・酒・濃口しょうゆ・うす口しょう ゆ・みりん・食塩	597		
	キャベツのいそあえ		細切昆布		キャベツ			濃口しょうゆ			
										25.7	
20 金	五目ラーメン	豚肉・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・ にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	597		
	牛乳		牛乳								
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油			25.7	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。