

12月 給食こんだてよい表

まいつき 19日は 食育の日!!

日	献立名	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		調味料 ほか	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ %											
		おかず	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品																	
水	ごはん	とりのからあげ	とりにく	にんにく	しょうが	かたくりこ	はかりきこ	塩	776	28.6	25.3											
		みかん	ぎゅうじゅう	みかん	みかん	せいはいまい	きょうかまい															
		ツナサラダ	ツナ	とうもろこし	きゅうり	キャベツ	えだまめ	わふうドレッシング														
木	ごはん	ぶたじる	ぶたにく	はねぎ	ごぼう	さつまいも	こんにやく	あぶら	651	21.4	18.7											
		だいいんサラダ	むしざさみ	かとおふし	にんじん	だいいん	きゅうり	キャベツ				せいはいまい										
		ミートボールカレー	ミートボール	いんげんまめ	にんじん	にんにく	しょうが	たまねぎ				りんご	ジャガイモ	あぶら	カレー	塩						
金	ごはん	かんこくふうやきざかな	さば	はねぎ	にんにく	しょうが	さとう	酒	623	25.7	19.4											
		ナムル	ぎゅうじゅう	ごまつな	にんじん	もやし	きくらげ	さとう				ごま	ごまあぶら	酢								
		わかめスープ	とりにく	とうふ	わかめ	にんじん	にんじん	たまねぎ				えのき	えのき	たまねぎ	ごま	ごまあぶら	からスープ	塩	酒	醤油		
月	ごはん	とりとしおこんぶ	とりにく	しおこんぶ	ほしいたけ	えだまめ	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	さとう	あぶら	醤油	塩	567	25.3	15.8						
		おつかあえ	かつおぶし	にんじん	キャベツ	きゅうり	きりぼし	だいいん	さとう	醤油	塩											
		いわしのつみれじる	いわし	ボール	なまあげ	あわせみそ	にんじん	はねぎ	ごぼう	はくさい	だいいん	さとう	削り節				煮干し					
火	ごはん	ちゅうかどんぶり	ぶたにく	うずらたまご	ぎゅうじゅう	にんじん	にんにく	しょうが	たまねぎ	えだまめ	かたくりこ	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	あぶら	酒	醤油	から油	651	27.2	18.8	
		はるさめサラダ	ローズハム	にんじん	ごまつな	キャベツ	もやし	はるさめ	さとう	ごま	あぶら	酢	醤油	マスタード								
		かむかむの	いわしのうめに	いわしのうめに	ぎゅうじゅう	にんじん	きやいんげん	ごぼう	れんこん	こんにやく	さとう	あぶら	ごま	醤油	酒							
水	ごはん	きんぴら	ぶたにく	わかめ	にんじん	はねぎ	えのき	たまねぎ	ふ	塩	昆布	削り節	醤油	酒	みりん	613	24.5	16.5				
		ふのすましじる	とりにく	わかめ	にんじん	はねぎ	えのき	たまねぎ	ふ	塩	昆布	削り節	醤油	酒	みりん							
		すきやきふうじ	ぎゅうじゅう	ぶたにく	とうふ	にんじん	えのき	しめじ	はくさい	ねぎ	こんにやく	さとう	あぶら	醤油	酒							
木	ごはん	からしあえ	ぎゅうじゅう	のり	ほうれんそう	にんじん	もやし	きゅうり	さとう	醤油	からし	578	21.1	15.4								
		ポトフ	ぶたにく	だいず	にんじん	トマト	だいいん	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	あぶら				塩	こしょう	ワイン					
		おからのサラダ	ツナ	おから	きゅうり	とうもろこし	えだまめ	マヨネーズ	たまご	だし	ごま				ごまあぶら	醤油	酒					
金	ごはん	はるまき	ぎゅうじゅう	はるまき	あぶら	685	19.3	23.5														
		ちゅうかあえ	ローズハム	にんじん	ごまつな				キャベツ	もやし	きくらげ	さとう	ごま	醤油	酢							
		ビーフスープ	とりにく	にんじん	はねぎ				たまねぎ	えのき	ビーフ	あぶら	からスープ	塩	酒	醤油	こしょう					
月	ごはん	おでんふうじのもの	とりにく	ちくわ	きつまあげ	こんぶ	にんじん	だいいん	こんにやく	さとう	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	あぶら	醤油	酒	みりん	塩	削り節	614	25.5	16.7
		のりあえ	のり	ほうれんそう	にんじん	キャベツ	きゅうり	もやし	さとう	ごま	あぶら	醤油	酢									
		あじのみそだれかけ	あじ	こめみそ	ぎゅうじゅう	はねぎ	にんにく	しょうが	さとう	酒	醤油	ケチャップ										
水	ごはん	こんぶサラダ	ツナ	こんぶ	ごまつな	にんじん	もやし	きゅうり	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	あぶら	削り節	塩	酒	みりん	塩	削り節	568	25.9	11.8	
		けんちんじる	ぶたにく	とうふ	にんじん	はねぎ	だいいん	れんこん	ごぼう	さとう	ごま	あぶら	醤油	酒	みりん	塩	削り節					
		チキンライス	とりにく	ぎゅうじゅう	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	あぶら	塩	こしょう	ケチャップ	ウスターソース	ワイン	醤油				
木	ごはん	やさしいサラダ	むしざさみ	はねぎ	だいいん	たまねぎ	マッシュルーム	わふうドレッシング	606	21.1	17.8											
		ミルクスープ	ぶたにく	いんげんまめ	とりにく	ぎゅうじゅう	にんじん	たまねぎ				えだまめ	さつまいも	あぶら	からスープ	ワイン	塩	こしょう	コンソメ			
		ぶたにくのあまからあげ	ぶたにく	しょうが	かたくりこ	さとう	あぶら	醤油				酒										
金	むぎごはん	ささみのオーロラあえ	むしざさみ	はねぎ	だいいん	たまねぎ	マッシュルーム	わふうドレッシング	670	28.7	19.0											
		とうにゅうみそしる	なまあげ	とりにく	あわせみそ	にんじん	はねぎ	だいいん				たまねぎ	さつまいも	あぶら	からスープ	ワイン	塩	こしょう	コンソメ			
		ごんさいのもの	ぶたにく	ごおどらふ	ぎゅうじゅう	にんじん	キャベツ	きゅうり				とうもろこし	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	あぶら	醤油	酒	みりん	塩		
月	ごはん	そうめんのマヨネーズあえ	ツナ	ほうれんそう	にんじん	えだまめ	キャベツ	そうめん	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	あぶら	醤油	酒	みりん	塩	削り節	658	26.3	19.7		
		あじつけのり	あじつけのり	ほうれんそう	にんじん	えだまめ	キャベツ	そうめん	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	あぶら	醤油	酒	みりん	塩	削り節					
		さかなのソースに	ホキ	ぎゅうじゅう	にんじん	えだまめ	キャベツ	きゅうり	しょうが	にんにく	こんにやく	さとう	あぶら	ごま	あぶら	醤油	酒					
火	ごはん	こおどらふのいために	こおどらふ	ぶたにく	こめみそ	にんじん	えだまめ	ほしいたけ	しょうが	にんにく	こんにやく	さとう	あぶら	ごま	あぶら	醤油	酒	631	29.6	18.1		
		かきたまじる	たまご	とりにく	はねぎ	たまねぎ	きくらげ	かたくりこ	醤油	酒	みりん	昆布	削り節									
		てりやきパーティ	てりやきパーティ	とりにく	ぎゅうじゅう	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	あぶら	醤油	酒							
水	むぎごはん	こまつなのいどりサラダ	むしざさみ	はねぎ	だいいん	たまねぎ	マッシュルーム	わふうドレッシング	744	27.8	24.8											
		パンクンスープ	ベーコン	いんげんまめ	とりにく	ぎゅうじゅう	にんじん	たまねぎ				えだまめ	さつまいも	あぶら	からスープ	ワイン	塩	こしょう	コンソメ			
		あげだしょうものごまだれかけ	なまあげ	ぎゅうじゅう	わかめ	しそ	せいはいまい	きょうかまい				むぎ	あぶら	ごま	あぶら	醤油	みりん					
木	ごはん	ツナのあえもの	ツナ	にんじん	キャベツ	きゅうり	しょうが	にんにく	こんにやく	さとう	あぶら	醤油	酒	669	25.5	20.9						
		いしかりじる	さけ	あわせみそ	にんじん	はねぎ	ごぼう	はくさい	じゃがいも	こんにやく	酒	削り節	煮干し									
		いのししにくのミートソース	いのしし	にく	こおどらふ	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	あぶら				醤油	酒	みりん	塩		
金	ごはん	おこめでガトーショコラ	おこめでガトーショコラ	ぎゅうじゅう	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	あぶら	醤油	酒	722	24.3	24.9					
		コールスローサラダ	にんじん	キャベツ	とうもろこし	きゅうり	さとう	マヨネーズ	たまご	だし	ごま	ごまあぶら	醤油	酒								
		おこめでガトーショコラ	おこめでガトーショコラ	ぎゅうじゅう	にんじん	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	せいはいまい	きょうかまい	むぎ	あぶら	醤油	酒								

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、

学校へお申し出ください。

今月の平均	778	30	24
基準値	650	27	18