



小学校

12 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%
2	月	ご飯		鯖の煮おろしかけ ブロッコリーとコーンのお かか和え 味噌汁	牛乳 さば かつお節 だし削り 節 油揚げ 味噌	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	大根 葉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン 小松菜	581	15.4	24.3
3	火	ご飯		麻婆豆腐 キャベツと胡瓜の中華サ ラダ 炒りこんにゃく	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こ んにゃく	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	592	15.1	28.6
4	水	わかめご飯		厚焼き卵 きんぴら 味噌汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削 り節 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま油 こ んにゃく じゃがいも	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピー ス ごぼう ねぎ 大根	564	14.0	24.3
5	木	えびのペ ロンチーノ		豆と野菜のマリネ アップルケーキ	ベーコン 海老 牛乳 大豆 卵	油 スパゲッティ 砂糖 小麦粉 バター	にんにく とうがらし 玉ねぎ し めじ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 りんご	674	13.3	29.1
6	金	ひじきご飯		いかのねぎ味噌やき さつま芋と大豆のからめ 煮 具沢山すまし汁	ひじき 油揚げ 牛乳 いか 味 噌 大豆 ちりめんじゃこ だし削 り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 こんにゃく 砂糖 さつまいも 油 ごま	人参 さやえんどう 生姜 にん にく ねぎ しめじ ほうれん草	578	16.3	23.2
9	月	ご飯		つくね焼き かりかり揚げ入り茹で野 菜 のっぺい汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 油揚げ わかめ だし削り節	米 パン粉 ごま油 砂糖 里芋 片栗粉	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 人参 キャベツ 大根 ごぼう	635	15.2	27.5
10	火	コッペパン		ホワイトシチュー 三色ソテー りんご	牛乳 豚肉 生クリーム	コッペパン 油 じゃがいも パ ター 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ パセリ コーン さやいんげん りんご	563	13.5	32.0
11	水	ご飯		魚の照り焼き ほうれん草と竹輪の胡麻 和え 味噌けんちん汁	牛乳 ぶり 竹輪 豆腐 だし削り 節 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃ く じゃがいも	生姜 ほうれん草 ごぼう 人参 大根 ねぎ	618	17.2	29.6
12	木	もやしそば		かぶのナムル さつま芋蒸しパン	豚肉 なた 牛乳 卵	中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 さつまいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ も やし にら ねぎ かぶ きゅうり	584	14.7	22.3
13	金	発芽玄米ご 飯		わかさぎのから揚げ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 鶏肉もも挽き肉 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂 糖	玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげ ん ねぎ	589	14.8	25.1
16	月	えびのかき 揚げ丼		大根の浅漬け 卵入り豆腐汁	海老 白竹輪 卵 牛乳 だし削 り節 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 大 根 きゅうり 生姜 小松菜	647	13.2	24.3
17	火	ガーリックラ イス		鮭のトマトソース フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 鮭 ベーコン	米 バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト キャベ ツ 人参 きゅうり セロリー	564	14.8	23.0
18	水	ごまご飯		豚肉のピリ辛焼き 小松菜のお浸し 昆布豆 味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 大豆 昆 布 だし煮干 味噌	米 大麦 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	587	16.1	25.1
19	木	麦ご飯		挽き肉のコーン蒸し 中華ナムル 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚挽き肉 卵 豆腐	米 大麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン 大豆 もやし 人参 きゅうり きくらげ チンゲンサイ	566	15.8	29.7
20	金	ほうとうど ん		かぶの柚香漬け お好み焼き	だし削り節 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 桜海老 いか 卵 かつお 節 青のり	ほうとうどん こんにゃく ごま 油 小麦粉 ながいも	ごぼう 人参 大根 しめじ かぼ ちゃ ねぎ かぶ ゆず キャベツ	571	14.4	22.2
23	月	手作り丸パ ン		カレー シーフードサラダ みかん	卵 牛乳 豚挽き肉 いか 海老	小麦粉 砂糖 バター 油 じゃ がいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 り んご トマト セロリー キャベツ きゅうり レモン みかん	627	14.5	30.7
24	火	ご飯		家常豆腐 焼きししゃも 磯浸し	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 し しゃも のり	米 油 砂糖	生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース 小松 菜 チンゲンサイ	565	16.6	28.2
25	水	コーンピラ フ		フライドチキン チーズ入りイタリアンサ ラダ オニオンスープ ぶ どうゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン アガー	米 バター 油 片栗粉 砂糖	コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ピーマン エ リンギイ パセリ ぶどう	649	13.1	33.4

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウ ム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	597	14.9	26.8	348	95	2.3	2.9	234	0.4	0.53	28	2.2	5.9