

令和5年

12月献立表

北町小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ だいず とうふ とりにく わかめ		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん いら もやし		667	16.6	30.0	2.1
4 月	ねりマスパゲッティ ぎゅうにゅう バジルドレッシングサラダ じゃがいものミートやき	まぐろかん ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう じゃがいも		ねりまだいこん たまねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリー マッシュルーム トマトかん		653	17.9	35.6	2.3
5 火	ターメリックライス ぎゅうにゅう まめとごぼうのドライカレー かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ だいず まぐろかん		こめ こめあぶら あぶら さとう		セロリー にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム トマトかん かぼちゃ きゅうり キャベツ		696	16.8	31.8	2.3
6 水	ぎょうざめし ぎゅうにゅう やさいのやくみあえ けんちんじる	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		こめ こめあぶら ごまあぶら さとう こんにやく さといも		にんにく しょうが ほししいたけ かんぴょう いら こまつな にんじん もやし ねぎ ごぼう だいこん		607	15.7	33.4	2.2
7 木	むぎごはん ぎゅうにゅう タッカルビ ちゅうかたまごスープ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんにく にんじん たまねぎ キムチ キャベツ ねぎ いら かぼちゃ りんご		664	16.7	29.8	2.5
8 金	ごはん ぎゅうにゅう うずらのたまごいりつくねむし みそドレッシング うすくずじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご みそ だいず うずらたまご とりにく とうふ わかめ		こめ パンこ さとう ごまあぶら かたくりこ でんぷん		にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり だいこん しめじ		669	17.8	30.9	2.3
11 月	コーンちやめし ぎゅうにゅう かぶのすのもの おでん	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちくわ がんもどき うずらたまご さつまあげ つみれ はんぺん		こめ むぎ さとう こんにやく ちくわぶ じゃがいも		コーン かぶ きゅうり にんじん だいこん		598	16.9	21.7	2.4
12 火	まるパン ぎゅうにゅう なんちゃってロールキャベツ ハニーサラダ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン		まるパン パンこ じゃがいも あぶら こめあぶら はちみつ		たまねぎ キャベツ トマトかん きゅうり にんじん セロリー		654	16.6	47.6	2.7
13 水	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ しゅんぎくのごまあえ はたけじる	ぎゅうにゅう いか みそ		ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら しろすりごま さとう じゃがいも		しょうが しゅんぎく もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ はくさい こまつな		600	16.3	45.8	1.9
14 木	ガーリックライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ チキントマトとうにゅうシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう かんてん わかめ とりにく とうにゅう		こめ むぎ こめあぶら さとう しろうごま じゃがいも こめこ		にんにく きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ トマトかん トマトピューレ		656	12.4	32.5	2.4
15 金	みそふうみごはん ぎゅうにゅう かぶのばいにくあえ ふゆやさいとぶたにくのごまいため くだもの(みかん)	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう あつあげ		こめ もちごめ こめあぶら さとう しろうごま ごまあぶら		にんにく にんじん ねぎ かぶ きゅうり うめぼし ほししいたけ だいこん はくさい みかん		677	16.9	27.4	2.0
18 月	きなこあげパン ぎゅうにゅう レモンドレッシングサラダ にくだんごスープ	きなこ ぎゅうにゅう とりひきにく だいず		コッペパン さとう あぶら こめあぶら かたくりこ じゃがいも はるさめ		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ レモン しょうが ねぎ はくさい こまつな		600	15.6	42.2	1.9
19 火	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃことやさいのごますあえ いりどり	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく		こめ さとう しろうごま こめあぶら こんにやく さといも		キャベツ こまつな にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース		613	14.5	28.2	1.4
20 水	たかなごはん ぎゅうにゅう カニたまふうたまごやき チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう たまご すわいがに ぶたにく		こめ こめあぶら しろうごま さとう ごまあぶら じゃがいも		にんにく たかなづけ しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ えのきたけ チンゲンサイ		676	15.4	35.7	2.4
21 木	とりにくとごぼうのごはん ぎゅうにゅう ゆずふうみのはくさいづけ かぼちゃだんごじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		こめ こめあぶら さとう しらたまご こめこ		にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい きゅうり ゆず かぼちゃ だいこん しめじ ねぎ		656	16.6	25.0	2.2
22 金	ピラフ ぎゅうにゅう フライドチキン コールスローサラダ フルーツポンチ	とりにく えび ぎゅうにゅう		こめ こめあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン しょうが キャベツ コーン りんごかん パインアップルかん みかんかん もちかん		697	15.6	28.4	1.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	649	16.2	32.8	2.2	340	96	2.4	247	0.30	0.37	18	6.6