

12月のいんぎょう

日	曜	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品
			kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
1	月	牛乳 野菜ラーメン ごまポテト くだもの	647	20.8	牛乳 ぶた肉 (とりがら とんこつ)	蒸し中華めん 油 ごま油 マーガリン ごま じゃがいも	にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ くだもの
2	火	牛乳 高菜ごはん ぎせい豆腐 ひじきと枝豆の炒り煮 みぞれ汁	623	26.5	牛乳 とうふ 油揚げ たまご ひじき はんぺん (けずりぶし こんぶ)	米 麦 油 ごま油 ごま さとう こんにやく でん粉	にんじん さやいんげん 高菜漬 ねぎ たけのこ えだまめ だいこん えのき 干しいたけ
3	水	牛乳 チリドック れんこんチップス マカロニのクリーム煮	664	21.9	牛乳 フランクフルト ベーコン 生クリーム チーズ (とりがら)	コッペパン 油 マーガリン さとう でん粉 じゃがいも マカロニ 小麦粉	にんじん にんにく しょうが たまねぎ れんこん グリンピース マッシュルーム
4	木	牛乳 ごはん ひじき入り卵焼き ハリハリ漬 じゃがいものみそ汁	588	21.9	牛乳 たまご 油揚げ ひじき こんぶ (けずりぶし)	米 油 さとう	にんじん こまつな 切り干し大根 たまねぎ キャベツ 干しいたけ
5	金	牛乳 ごはん ほっけの開き干し 野菜の炒り煮 のっぺい汁	603	26.2	牛乳 ほっけ ぶた肉 油揚げ (けずりぶし こんぶ)	米 油 さとう さとも こんにやく 竹輪ふ でん粉	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ だいこん ねぎ
8	月	牛乳 きのこ入り練馬スパゲティ ミニトマト ラフランスマフィン	695	26.9	牛乳 ツナ たまご のり	スパゲティ 油 マーガリン 小麦粉 さとう	にんじん ミノトマト だいこん しめじ えのき ラフランス
9	火	牛乳 こぎつねごはん 焼きししゃも ごまみそ鍋 大根の甘酢漬	669	35.1	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ さけ ししゃも (にぼし)	米 もち米 油 ごま さとう しらたき じゃがいも	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ
10	水	牛乳 ごはん えびシュウマイ 大豆の中華煮 ワンタンスープ	633	26.2	牛乳 えび ぶた肉 とうふ 大豆 こんぶ (とりがら とんこつ けずりぶし)	米 でん粉 油 ごま油 さとう シュウマイの皮 ワンタンの皮	にんじん なら しょうが たまねぎ グリンピース はくさい ねぎ もやし にんにく たけのこ ごぼう
11	木	牛乳 ごはん 揚げ豆腐の鶏みそがけ もやしの和え物 根菜汁	660	22.8	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ おから (けずりぶし)	米 でん粉 油 ごま油 さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん たまねぎ しょうが もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ
12	金	牛乳 パインパン いわしのオープン焼き 冬野菜のスープ煮 くだもの	600	22.8	牛乳 いわし ウイナー ベーコン (とんこつ)	パインパン パン粉 油 マヨネーズ じゃがいも	にんじん ブロッコリー パセリ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ かぶ くだもの
15	月	牛乳 チキンライス 魚のスパイス焼き 豆入りポトフ	608	26.5	牛乳 たら とり肉 ベーコン ウイナー 大豆 (とりがら)	米 麦 油 マーガリン パン粉 じゃがいも	にんじん トマト果汁 赤ピーマン ピーマン たまねぎ グリンピース キャベツ
16	火	牛乳 中華おこわ いかのからあげ チゲスープ くだもの	614	27.0	牛乳 ぶた肉 いか とうふ (とりがら)	米 もち米 油 ごま油 でん粉	にんじん なら しょうが たけのこ はくさい もやし 白菜キムチ しめじ 干しいたけ くだもの
17	水	牛乳 ごはん キャベツのおかか和え ヘルシーハンバーグ じゃがいものみそ汁	645	26.6	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご わかめ かつおぶし	米 パン粉 さとう でん粉 じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ
18	木	牛乳 海鮮中華丼 くだもの もやしの黒ごまナムル	625	25.5	牛乳 ぶた肉 いか えび かまぼこ (とりがら)	米 麦 油 ごま油 ごま でん粉	にんじん こまつな チンゲン菜 にんにく もやし しょうが たけのこ たまねぎ はくさい くだもの
19	金	牛乳 ポテト-toast ブロッコリーサラダ トマトシチュー	620	20.8	牛乳 ぶた肉 チーズ (とりがら)	食パン じゃがいも ごま マヨネーズ 油 マーガリン さとう 小麦粉	にんじん ブロッコリー パセリ にんにく コーン しょうが かぶ たまねぎ セロリ グリンピース
22	月	牛乳 ごはん 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮 五目汁	600	28.6	牛乳 さけ とうふ (けずりぶし こんぶ)	米 さとう でん粉	にんじん かぼちゃ こまつな だいこん しめじ ゆず
24	水	牛乳 ミックスピラフ タンドリーチキン イタリانسープ ぶどうゼリー	650	24.6	牛乳 ハム とり肉 ベーコン たまご チーズ ヨーグルト アガー (とりがら とんこつ)	米 麦 油 マーガリン パン粉 さとう	にんじん こまつな ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんにく セロリ コーン ぶどう果汁 パイン
25	木	牛乳 カレーライス オレンジジュース フレンチドレッシングサラダ	648	13.2	ぶた肉 (とりがら とんこつ)	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ コーン りんご チャツネ オレンジ果汁

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取エネルギーの25~30%

* 油は米油を使用しています。

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	633	24.7	20.0	336	2.2	261	0.39	0.52	38	4.8	2.9
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.6~21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満