令和5年

１２月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 Ｉネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう きのことうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しろごま さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キムチ　にんじん もやし しめじ えのきたけ	639	16.3	35.5	2.5
4	月	ねりまスパゲティ ぎゅうにゅう やさいのピクルス りんごとチーズのマフィン	まぐろかん ぎゅうにゅう たまご なまクリーム チーズ	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら バター こむぎこ	ねりまだいこん しめじ えのきたけ だいこん（は） だいこん にんじん きゅうり りんごかん	693	14.5	37.7	2.7
5	火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう キャベツのからしあえ がめに	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく おやさといも	にんじん キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん	614	16.6	32.2	2.8
6	水	ツナピラフ ぎゅうにゅう ミックスオムレツ ＡＢＣスープ	まぐろかん ぎゅうにゅう たまご ベーコン なまクリーム チーズ とりにく いんげんまめ	こめ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ グリンピース コーン さやいんげん マッシュルーム にんにく こまつな	621	16.9	39.6	2.3
7	木	むぎごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに さばのみぞれがけ とんじる	ぎゅうにゅう のり さば ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう みずあめ しろごま こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	だいこん こねぎ ごぼう にんじん ねぎ	638	18.7	34.3	2.2
8	金	ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ わかめとたまごのスープ くだもの(ﾎﾟﾝｶﾝ)	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	こめ こめぬかあぶら さとう しろすりごま かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ねぎ ぽんかん	625	15.0	28.8	2.6
11	月	ひよこまめいりカレーライス ぎゅうにゅう てづくりふくしんづけ りんごゼリー	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう はちみつ きびざとう しろごま	しょうが セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマトかん きゅうり だいこん れんこん りんごジュース りんごかん	667	11.3	25.5	2.3
12	火	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく かたくりこ しろごま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん ごぼう	600	16.4	31.4	2.7
13	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふとぶたにくのあんかけ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ トック ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ グリンピース だいこん はくさい	639	16.8	28.3	2.6
14	木	まるパン ぎゅうにゅう ビーンズコロッケ フレンチドレッシングサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず だっしふんにゅう ベーコン	まるパン こめぬかあぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん コーン にんにく えのきたけ はくさい パセリ	628	16.2	38.1	3.0
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものいしがきあげ はくさいのあまずあえ やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ しろごま くろごま あぶら さとう こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	はくさい にんじん こまつな たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	617	15.9	34.7	2.1
18	月	ごはん ぎゅうにゅう あおのりいりたまごやき ぶたにくとやさいのいために さつまじる	ぎゅうにゅう たまご あおのり ぶたひきにく ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにゃく さつまいも	キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	623	17.0	33.4	2.0
19	火	みそラーメン ぎゅうにゅう だいずいりだいがくいも	みそ ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう だいず	ちゅうかめん こめぬかあぶら ラード さつまいも あぶら かたくりこ さとう みずあめ くろごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン	646	15.5	28.0	3.0
20	水	まめわかごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ じゃがいもとチンゲンサイのスープ	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく にら はくさい しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	647	14.8	33.1	2.0
21	木	ピラフのホワイトソースかけ ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ くだもの（みかん）	とりにく ぎゅうにゅう えび いか チーズ	こめ おおむぎ マーガリン バター こめぬかあぶら こむぎこ こんにゃく さとう	にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり みかん	619	15.3	29.7	2.4
22	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのゆうあんやき こんさいのぴりからいため かぼちゃとなまあげのみそしる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが ゆず ごぼう にんじん だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ	585	19.3	26.5	2.4
25	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう クリスピーチキン カレースープ ミルクゼリーピーチソース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かんてん ゼラチン	くろざとうパン こむぎこ コーンフレーク あぶら こめぬかあぶら マカロニ さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ しめじ こまつな パセリ ももかん シロップ レモン	635	17.1	37.6	2.4

※　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17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	632	16.1	32.6	2.5	348	95	2.3	232	0.28	0.47	13	5.9
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上