



# 12月のこんだて

平成27年  
(2015)  
開進第三小学校

日	曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえ 病気にかかりにくくする	エネル ギー (kcal)	たんぱ く質 (g)
1	火	牛乳 チャーハン ピリ辛もやし ワンタンスープ	牛乳 焼き豚 なんと ぶた肉	こめ さとう ごま油 油 わんたんの皮 ごま	にんじん こまつな にら 干し椎茸 ねぎ もやし しょうが にんにく はくさい	607	24.5
2	水	牛乳 卵トッパングリーンサラダ ポテトミルクスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆	コッペパン さとう 油 じゃがいも バター	青ピーマン こまつな にんじん パセリ にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	605	23.7
3	木	牛乳 ごはん とうふのまさご焼き やさいの辛子和え きりたんぼ汁	牛乳 とり肉 とうふ たまご	こめ かたくり粉 さとう きりたんぼ 油	にんじん こまつな たまねぎ グリンピース もやし きゅうり ごぼう はくさい しめじ えのき ねぎ	654	27.1
4	金	牛乳 大豆とひじきのごはん ししゃものみりん焼き あさづけ 豚汁	牛乳 大豆 とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ ひじき ししゃも	こめ さとう こんにゃく じゃがいも 油	にんじん だいこんの葉 だいこん ごぼう はくさい きゅうり しょうが ねぎ	633	28.1
7	月	牛乳 練馬スパゲッティ フルーツポンチ	牛乳 ツナ きざみのり 寒天	スパゲッティ さとう 油	パセリ だいこん にんじん みかん パインアップル もも	634	22.8
8	火	牛乳 ごはん さばの幽庵焼き 花野菜のごまマネズ和え 豆腐と青菜の味噌汁	牛乳 さば とうふ みそ わかめ	こめ ごま マヨネーズ	ブロッコリー こまつな ゆず たまねぎ カリフラワー とうもろこし	626	26.5
9	水	牛乳 三色丼 白菜とじゃこの梅和え けんちん汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ たまご とうふ しらす	こめ さとう こんにゃく さといも 油	こまつな にんじん しょうが はくさい うめぼし だいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	635	27.4
10	木	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 塩もみ野菜 冬野菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	こめ さとう 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ だいこん はくさい	596	25.6
11	金	牛乳 ポテトトースト もやしサラダ チンゲンサイのクリーム煮	牛乳 レンズまめ とり肉 いんげんまめ チーズ	食パン じゃがいも さとう 薄力粉 マヨネーズ ごま油 油 バター	パセリ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり たまねぎ セロリー	633	25.3
14	月	牛乳 ごまと青豆のごはん きゅうり漬け 鮭の竜田揚げの野菜あんかけ きゃべつのみそ汁	牛乳 大豆 しろさけ みそ	こめ もち米 さとう ごま かたくり粉 じゃがいも 油	にんじん こまつな たまねぎ だいこん きゅうり しょうが キャベツ	607	25.3
15	火	牛乳 パエリア ごまドレッシングサラダ レンズ豆のスープ	牛乳 とり肉 えび いか ベーコン レンズまめ チーズ	こめ さとう 油 ごま オリーブ油	にんじん 青ピーマン きゅうり にんにく ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム だいこん とうもろこし かぶ キャベツ	622	25.3
16	水	牛乳 ごまごはん 松風焼 おひたし かきたま汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 レンズまめ たまご みそ かつお節 とうふ	こめ パン粉 さとう かたくり粉 ごま	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ 干し椎茸 はくさい えのき	640	28.3
17	木	牛乳 ごはん たらもの西京焼き ごまあえ さといものすり流し	牛乳 すけとうだら みそ とり肉 こんぶ	こめ さとう さといも ごま	にんじん こまつな もやし ねぎ しめじ ごぼう ゆず	558	26.0
18	金	牛乳 パプリカアイスcreamソース 小松菜とじゃこのサラダ	牛乳 とり肉 大豆 クリーム しらす	こめ じゃがいも 油 薄力粉 さとう バター	にんじん パセリ こまつな たまねぎ えのき レモン	664	20.7
22	火	牛乳 ごはん 冬至カレー 柚香漬け りんご	牛乳 ぶた肉 大豆	こめ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 油 バター	にんじん かぼちゃ にんにく りんご たまねぎ だいこん はくさい ゆず	680	20.5
24	木	ジョア ソフトフランスパン ローストチキン ポテトサラダ ミネストローネ	ジョア とり肉 ベーコン 豆乳 寒天	フランスパン じゃがいも マカロニ さとう 油 マヨネーズ	にんじん ブロッコリー ミニトマト トマト にんにく しょうが きゅうり たまねぎ セロリー みかん	651	30.0
25	金	牛乳 みそラーメン キャベツの磯辺和え みかん	牛乳 みそ ぶた肉 きざみのり	蒸し中華めん 油 ラード ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ もやし はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	614	24.3

食材料購入等の食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

今年も最後の月をむかえました。寒さは一段と増してきますが、  
食事・運動・睡眠に気を配り、冬休みも元気に過ごしましょう！  
冬休み明けの給食は、1月12日(火)から始まります。

