

令和6年



12月 予定献立表



北町小学校

実施日	献立名	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄養量			
		体を動かす熱や力になる	血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	ねりまさバゲッティ ぎゅうにゅう バシドレッシングサラダ くだもの(ぶどう)	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	まぐるかん ぎゅうにゅう	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 ぶどう	555	16.4	31.5	1.6
3火	ごはん ぎゅうにゅう だいすといかのあまからあげ はたけじる さっぱりづけ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす いか みそ きざみこんぶ	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ はくさい こまつな きゅうり	606	17.7	26.1	1.6
4水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう とうふとニラのスープ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン あかピーマン もやし にら	567	17.1	24.3	2.1
5木	ぎょうざめし ぎゅうにゅう けんちんじる やさしいやくみあえ	こめ あぶら ごまあぶら こんにやく さといも さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	にんにく しょうが ほししいたけ かんぴょう にら ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな もやし	555	16.1	30.2	2.2
6金	ごはん ぎゅうにゅう カレーのたつたあげ むらくもじる きりほしだいこんのために	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かいり とうふ たまご あぶらあげ	しょうが たまねぎ こまつな ねぎ ほししいたけ にんじん きりほしだいこん	611	19.6	26.5	2.0
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ わかめスープ くだもの(みかん)	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす とうふ とりにく わかめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん にら みかん	612	16.2	29.7	2.1
10火	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ レモンドレッシングサラダ	くるぎとらパン さとう あぶら かたくりこ はるさめ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく だいす	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり レモン	587	14.8	41.9	1.8
11水	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのごみやき だいこんとしめじのみそしる しゅんぎくのごまあえ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも すりごま	ぎゅうにゅう ぶり みそ	しょうが ねぎ にんにく だいこん たまねぎ しめじ しゅんぎく もやし にんじん	559	18.3	31.4	2.0
12木	たかなごはん ぎゅうにゅう かたたまふうたまごやき チンゲンサイのスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ずわいがに ぶたにく	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	626	14.8	35.7	2.4
13金	ごはん ぎゅうにゅう めかじきのしくれに さわにわん かぶのかおりづけ	こめ かたくりこ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう かじき ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう だいこん たけのこ ねぎ こまつな かぶ	559	16.0	26.1	2.0
14土	むぎごはん ぎゅうにゅう コメッコポークカレー ブロッコリーのサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	596	13.0	27.3	1.3
17火	みそつけめん ぎゅうにゅう だいがくいち くだもの(べにマドンナ)	ちゅうかめん ラード さとう ごまあぶら さつまいも あぶら みずあめ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい コーン ねぎ にら オレンジ	595	12.5	28.9	2.1
18水	わかめごはん ぎゅうにゅう やきししゃも いりどり やさしいごまあえ	こめ あぶら こんにやく さとう さといも すりごま	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	ごぼう ほししいたけ にんじん れんこん グリーンピース キャベツ こまつな	605	18.3	26.5	2.0
19木	ガーリックライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ チキントマトにゅうシチュー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こめこ	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	にんにく きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ	641	11.9	31.3	2.3
20金	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのゆずみそやき かぼちゃすいとん こまつなのおひたし	こめ むぎ さとう しらたまこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな えのきたけ	584	18.6	19.3	2.6
23月	ごはん ぎゅうにゅう しおごうじハンバーグ じゃがいものみそしる やさしいあまじょうゆあえ	こめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご みそ かつおぶし	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ ほうれんそう	606	19.1	26.6	2.5
24火	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	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	とりにく えび ぎゅうにゅう	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 パイナップルかん みかんかん	668	15.1	27.8	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	596	16.2	28.9	2.0	318	86	2.1	198	0.23	0.36	14	5.2