

令和6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		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)
2 月	ねりマスバグティ ギョウにゅう オニオンドレッシングサラダ にんじんオレンジケーキ	まぐろかん ギョウにゅう たまご		スバグティ オリーブゆ さとう こめあぶら こむぎこ パター		ねりまいごん しめじ えのきたけ キャベツ にんじん コーン レモン たまねぎ パセリ オレンジジュース		619	14.8	35.2	2.8
3 火	むぎごはん ギョウにゅう のりのつくだに さかなのさいきょうやき かきたまじる	ギョウにゅう のり ぶり みそ とりむね とうふ たまご		こめ むぎ さとう みずあめ かたくりこ		はくさい にんじん ほうれんそう		584	19.8	30.5	2.3
4 水	バエリア ギョウにゅう ごぼうとだいずのあまからあげ ねりまるキャベツのポトフ	ベーコン いか しばえび ギョウにゅう だいず ぶたにく		こめ こめあぶら パター かたくりこ あぶら さとう みずあめ じゃがいも		にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン ごぼう セロリー にんじん キャベツ		600	14.5	30.6	1.4
5 木	むぎごはん ギョウにゅう こんさいたっぷりあつやきたまご じゃこサラダ じゃがいもとうふのみそしる	ギョウにゅう ぶたひきにく たまご ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ みそ		こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも		にんじん ごぼう きりぼしだいごん はねぎ だいごん きゅうり ねぎ		595	17.4	33.0	2.6
6 金	きなこあげパン ギョウにゅう ジャーマンポテト チリコンカン	きなこ ギョウにゅう ベーコン ぶたひきにく だいず		コッペパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも		にんにく たまねぎ パセリ にんじん トマトかん		634	16.0	42.3	2.3
9 月	ぶたこんぶごはん ギョウにゅう わかさぎのさらさあげ わかめときりぼしだいごんのごまあえ おでん	ぶたにく きざみこんぶ ギョウにゅう わかさぎ わかめ こんぶ ウインナー さつまあげ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん あぶら しろすりごま こんにやく ちくわぶ じゃがいも		しょうが きりぼしだいごん にんじん きゅうり だいごん		600	17.1	29.4	3.2
10 火	ごはん ギョウにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ くだもの (みかん)	ギョウにゅう ぶたひきにく みそ とうふ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま		しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ いら キャベツ きゅうり コーン みかん		639	14.5	27.9	1.7
11 水	ごはん ギョウにゅう ぶたばらだいごん はくさいのあまずあえ さつまじる	ギョウにゅう ぶたにく とりむね あぶらあげ みそ		こめ こんにやく さとう こめあぶら さつまいも		だいごん ねぎ はくさい にんじん ごまつな ごぼう		639	13.6	34.6	2.0
12 木	ごはん ギョウにゅう さばのこがねき ぐだくさんのみそしる やさしいわふうごまいため	ギョウにゅう さば たまご ぶたにく みそ		こめ マヨネーズ こんにやく こめあぶら さとう しろごま		しょうが ごぼう にんじん だいごん ねぎ キャベツ もやし ごまつな		618	15.7	40.2	1.8
13 金	ごはん ギョウにゅう ぎせいどうふ ひじきとコーンのサラダ さわにわん	ギョウにゅう とうふ たまご ひじき とりにく		こめ こめあぶら さとう じゃがいも こんにやく かたくりこ		にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう きゅうり コーン キャベツ だいごん ごまつな		594	16.4	28.6	2.5
16 月	ひよこまめいりカレーライス ギョウにゅう てづくりふくしんづけ フルーツポンチ	ぶたにく ひよこまめ ギョウにゅう かんてん		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう はちみつ きびぎとう 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 だいごん れんこん パインかん ももかん みかんかん レモン		674	11.6	26.2	2.3
17 火	たにんどん ギョウにゅう だいごんサラダ ごまだれじる	ぶたにく かまぼこ たまご ギョウにゅう あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも しろすりごま しろねりごま		にんじん ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう だいごん きゅうり ごぼう ねぎ		654	15.2	30.7	2.7
18 水	ツナチーストースト ギョウにゅう コーンサラダ ポークシチュー	まぐろかん チーズ ギョウにゅう わかめ ぶたにく		しょくパン マヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ ざらめ		レモン たまねぎ キャベツ にんじん コーン にんにく トマトピューレ		637	14.3	46.5	2.3
19 木	チンジャオロースどん ギョウにゅう スーミータン かふうあえ	ぶたにく ギョウにゅう とうふ たまご		こめ おおむぎ 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 たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん たけのこ ほししいたけ コーン きゅうり だいごん		594	16.8	27.6	2.6
20 金	むぎごはん ギョウにゅう さわらのゆうあんやき かぼちゃのあまに あずかじる	ギョウにゅう ぎんさわら とりにく とうふ みそ わかめ		こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも		ゆず かぼちゃ えのきたけ にんじん ねぎ		587	18.3	22.5	2.0
23 月	ツナピラフ ギョウにゅう トマトシチュー ぶどうゼリー	まぐろかん ギョウにゅう ぶたにく だいず アガー		こめ こめあぶら じゃがいも こめこ パター さとう		にんじん たまねぎ あかピーマン しょうが にんにく しめじ トマトピューレ トマトかん ぶどうジュース		628	14.8	30.5	1.8
24 火	むぎごはん ギョウにゅう さけのみそマヨネーズやき ごもくにまめ あぶらあげとキャベツのみそしる	ギョウにゅう さけ みそ だいず きざみこんぶ あぶらあげ		こめ おおむぎ さとう マヨネーズ じゃがいも		にんじん ほししいたけ だいごん れんこん ごぼう キャベツ えのきたけ ねぎ		591	17.4	28.6	2.3
25 水	ごはん ギョウにゅう タッカルビ はくさいスープ くだもの (みかん)	ギョウにゅう とりにく ベーコン		こめ こめあぶら さとう しろすりごま かたくりこ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ はくさい ごまつな みかん		624	14.1	29.9	2.2

※ 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18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	617	15.6	32.0	2.3	326	93	2.0	218	0.28	0.44	14	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