

12月 学校給食よていこんだて表

令和元年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食 品 名			栄養価(はいぼうが)
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのものになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
2 (月)		練馬スバゲッティー	海藻サラダ UFOゼリー <i>練馬大根の日献立</i>	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう わかめ アガー	スバゲティ オリーブゆ さとう あぶら しらたまだんご	だいこん しめじ えのきたけ にんじん コーン ぶどうジュース パインアップルかん キャベツ	700 24.3
3 (火)		大豆ご飯	★卵焼き 大根ときゅうりのびり辛漬 豆腐と油揚げの味噌汁	だいず あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご けずりぶし とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが ごまつな	667 30.3
4 (水)		シャーレン ★蝦仁豆腐丼	カリカリポテトの ハニエサラダ	とりにく ★えび とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン	600 21.4
5 (木)		ご飯	★わかめの炒り煮 厚揚げのカレー煮 みそドレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう わかめ あつあげ ぶたひきにく だいず みそ	こめ さとう ★ごま あぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり きりほしだいこん	651 26.4
6 (金)		★きな粉トースト	もやしサラダ ミネストローネ	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりもも	★しよくパン マーガリン グラニューとう ★しろごま パンこ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ もやし にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトペースト	562 19.2
9 (月)		チキンライス	マカロニサラダ ★白菜のシチュー	とりもも ★ぎゅうにゅう ぶたにく ★クリーム	こめ おおむぎ あぶら マーガリン マカロニ オリーブゆ さとう じゃがいも ★バター こむぎこ	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり セロリー はくさい プロッコリー	667 21.8
10 (火)		ご飯	ぶりの照り焼き 野菜のからし和え 冬野菜汁	★ぎゅうにゅう ぶり けずりぶし	こめ さとう かたくりこ さといも	しょうが レモン もやし にんじん ごまつな だいこん かぶ ねぎ かぶ	563 23.5
11 (水)		★バエリア風ご飯	★大根サラダ ★パイアペース ★キャベキ	★いか とりもも ★ぎゅうにゅう 八ム たら あさり ★たまご ★パルメザンチーズ	こめ マーガリン さとう ★ごま オリーブゆ じゃがいも ★バター あぶら こむぎこ	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きピーマン きゅうり だいこん トマトかん パセリ キャベツ	603 23.5
12 (木)		麦ご飯	和風塩麹ハンバーグ ★ごまあえ 麩の味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ けずりぶし みそ	こめ おおむぎ パンこ かたくりこ さとう ★ずりごま やきふ	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ごまつな だいこん	595 25.0
13 (金)		ご飯	★いかのチリソース ★じゃこ入り中華サラダ ★にらたまスープ	★ぎゅうにゅう ★いか ★ちりめんじゃこ とりもも ★たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ★ずりごま	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし ごまつな たまねぎ ほししいたけ にら	627 26.9
16 (月)		★給食番長の カレーライス	ひじきのサラダ ★福神漬 <i>図書コラボ給食～給食番長～</i> ★花みかん	とりにく ★ぎゅうにゅう ひじき まぐろ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン ★みかん ★ふくじんづけ	729 21.0
17 (火)		ご飯	★ししゃものみりん焼き 野菜の磯和え すずしろ汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃものり けずりぶし とりもも みそ	こめ	ごまつな キャベツ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	541 24.8
18 (水)		★ホヤドラス風 揚げパン	★チーズサラダ サンコーチョコ <i>オリバラ給食～バナマ共和国～</i>	★ぎゅうにゅう ★チーズ とりもも	★ショートニングパン あぶら さとう グラニューとう さといも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー コーン ごまつな	587 18.8
19 (木)		★あぶらぶ丼	手作りみその味噌汁 ずんだもち <i>食育の日献立～宮城県郷土料理～</i>	とりもも ★たまご ★ぎゅうにゅう けずりぶし あぶらあげ みそ とうふ とうにゅう	こめ あぶら あぶらふ ごんにやく さとう でんぶん しらたまご	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ えだまめ	710 26.3
20 (金)		ご飯	たらのゆずみそ焼き ★五目きんぴら かぼちゃの味噌汁 <i>冬至献立</i>	★ぎゅうにゅう たら みそ ぶたひきにく わかめ	こめ さとう あぶら ごんにやく ★しろごま	しょうが ゆず ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	569 24.8
23 (月)		きびご飯	★さばのみそ煮 白菜のおかか和え 沢煮椀	★ぎゅうにゅう ★さば みそ かつおぶし けずりぶし とりにく とうふ	こめ きび ざらめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん はくさい だいこん	619 27.3
24 (火)		★ココアパン	★ポテトグラタン レモンドレッシングサラダ 鶏と野菜のトマトスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりもも ★クリーム ★チーズ とりにく	★ココアパン あぶら ★バター パンこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン トマトかん にんじん ごまつな	688 25.3
25 (水)		ガーリックライス	ベジタブルソテー フライドチキン ABCスープ セレクトフルーツ (冷凍りんご または 冷凍パイ)	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく とりむね	こめ おおむぎ マーガリン オリーブゆ かたくりこ あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ パセリ キャベツ コーン あかピーマン ピーマン ごまつな しょうが にんじん 冷凍りんご 冷凍パイ	689 24.6