

12月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名			栄養価(正しいもの)
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
							中学年
1 (水)		きびご飯	かれいの照り焼き 干草あえ なめこ豆腐のみそ汁	★ぎゅうにゅう かれい あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ きび さとう かたくりこ こんにやく ごまあぶら	しょうが ごまつな キャベツ もやし にんじん だいこん なめこ ねぎ	510 25.7
2 (木)		ご飯	★卵焼きの甘酢あんかけ 筍わかめの炒め物 さつま汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご わかめ うるめいわし みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら しょうが ごぼう だいこん ねぎ	561 22.2
3 (金)		ご飯	★チーズダッカルビ ★ナムル ★中華風コンソープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★チーズ わかめ ★たまご	こめ ごまあぶら さつまいも トック さとう ★しろごま あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし ごまつな ほししいたけ コーン	645 23.7
6 (月)		練馬スパゲッティ	★じゃこサラダ フルーツポンチ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">練馬大根一斉給食の日</div>	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら ごまあぶら スイーツこんにやく	だいこん しめじ えのきたけ にんじん きゅうり キャベツ みかんかん バインアップルかん ももかん	655 26.3
7 (火)		麦ご飯	のりとあさりの佃煮 ぶりの香り焼き 冬野菜汁	★ぎゅうにゅう のり あさり ぶり	こめ おおむぎ さとう さといも ぶら	ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ レモン だいこん にんじん かぶ	557 25.0
8 (水)		わかめご飯	肉じゃが 大根ときゅうりのびり辛漬	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり キャベツ にんにく	564 19.7
9 (木)		麦ご飯	★味噌カツ 大根の甘酢 小松菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ パンこ さとう ★ごま ごまあぶら	だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ ごまつな	557 25.3
10 (金)		コメッコポーク カレーライス	福神漬 マカロニサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ マカロニ オリーブゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ふくじんづけ キャベツ もやし きゅうり	616 18.6
13 (月)		麻婆豆腐丼	カリカリポテトのサラダ 花みかん	ぶたひきにく だいたみそ とうふ ★ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ なす にら キャベツ きゅうり みかん	654 23.5
14 (火)		ご飯	★ししゃものみりん焼き ひじきの煮物 すずり汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ ひじき だいたみそ とりにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ ごまつな	547 24.7
15 (水)		★ココアパン	★ポテトグラタン レモンドレッシングサラダ 鶏と野菜のスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン ★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 パセリ キャベツ もやし きゅうり あかピーマン ごまつな きピーマン レモン にんじん	633 26.3
16 (木)		麦ご飯	いかのチリソース 中華和え 広東スープ	★ぎゅうにゅう いか あぶらあげ ぶたにく	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ はくさい	587 24.9
17 (金)		★あぶらふ丼	手作りみその味噌汁 ずんだもち <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">食育の日～宮城県郷土料理～</div>	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふ とうにゅう	こめ あぶら あぶらふ こんにやく 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	670 24.9
20 (月)		ご飯	焼き鯖のねぎかつおたれ 白菜のゆず風味 豚汁	★ぎゅうにゅう さばかつおぶし うるめいわし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	しょうが ねぎ はくさい にんじん ごまつな ゆず ほししいたけ ごぼう だいこん	602 30.3
21 (火)		スタミナ焼肉丼	油揚げと野菜の煮浸し 麩の味噌汁	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう あぶらあげ うるめいわし	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら やきふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし ねぎ ごまつな ほししいたけ だいこん	599 25.1
22 (水)		ご飯	たらのゆずみそ焼き かぼちゃの鶏そぼろあん きのこのすまし汁 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">冬至献立</div>	★ぎゅうにゅう たら みそ とりにく わかめ	こめ さとう あぶら でんぶん	しょうが ゆず かぼちゃ ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ えのきたけ しめじ	527 25.1
23 (木)		★ハムチーズ ロールトースト	ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ハム ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく だいたみそ	★むえんパン あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ にんにく トマトかん トマトペースト	525 27.4
24 (金)		ガーリックライス	★フライドチキン ABCスープ ★プリュレブリン <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">2学期給食最終日</div>	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ★たまご	こめ おおむぎ オリーブゆ こむぎこ あぶら マカロニ さとう グラニューとう	にんにく たまねぎ パセリ しょうが にんじん	644 31.1