

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 こんにゃく 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)		練馬スパゲッティー	★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 スイーツこんにゃく	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 こんにゃく 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 ごむぎこ 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 こんにゃく 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 こんにゃく	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 ごむぎこ 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