

令和元年

12月献立表

橋戸小学校

実施日	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	たんぱく質(kcal)	脂質(%)	糖質(%)	水分(g)						
2月	★ねりまスパゲッティ ★ぎゅうにゅう ★わかめスープ	★まぐろかん★のり ★ぎゅうにゅう	★スパゲッティ ★オリーブオイル ★さとう★あぶら	★だいこん ★キャベツ ★もやし ★にんじん ★きゅうり ★コーン ★たまねぎ	505	17.2	45.3	3.3						
3火	★ピピンパ ★ぎゅうにゅう ★わかめスープ	★ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★わかめ ★とうふ	★こめ★あぶら★さとう ★ごまあぶら ★ごま	★にんにく★しょうが ★げんまい ★にんじん★もやし ★ほうれんそう ★ねぎ	609	14.6	33.5	2.7						
4水	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★なまあじのふきよせ★あまみそキャベツ ★むじきふりかけ	★ぎゅうにゅう ★とりもも ★けずりぶし ★あつあげ ★みそ ★むじき ★しらすぼし	★こめ ★むぎ★あぶら★こんにやく ★さとう ★かたくりこ ★ごま	★しょうが ★にんじん ★ほししいたけ ★たけのこ ★たまねぎ ★さやいんげん ★キャベツ ★ほうれんそう	672	15.2	31.2	2.3						
5木	★こぎつねごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものピリからやき ★みそしる	★ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★みそ	★こめ ★あぶら★さとう ★あぶら ★じゃがいも	★にんじん ★グリーンピース ★しょうが ★にんにく ★ごぼう ★ごまつな ★ねぎ	614	18.8	28.1	3.5						
6金	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★のりのつくだし ★じゃがいものそぼろに	★ぎゅうにゅう★やきりの ★ぶたひきにく ★さつまあげ	★こめ ★むぎ ★さとう★あぶら ★じゃがいも ★でんぷん ★かたくりこ ★えんどう	★ほししいたけ ★しょうが ★にんじん ★たまねぎ	615	14.0	21.7	2.9						
9月	★てんしんはん ★ぎゅうにゅう ★ファイバーサラダ	★なると ★たまご ★ぎゅうにゅう ★わかめ	★こめ ★むぎ ★あぶら★さとう ★かたくりこ ★あぶら ★ごまあぶら	★にんじん ★たまねぎ ★ねぎ ★たけのこ ★グリーンピース ★きりぼしだいこん ★にんじん ★キャベツ	592	14.3	27.4	2.5						
10火	★ごもくごはん ★ぎゅうにゅう ★やさいのおかあえ ★さつまじる	★とりにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★かつおぶし ★ぶたにく ★けずりぶし ★みそ	★こめ ★あぶら★さとう★しらす ★さつまいも★こんにやく	★ごぼう ★にんじん ★ほししいたけ ★たけのこ ★はくさい★ごまつな ★だいこん★しょうが ★ねぎ	598	15.2	21.8	3.3						
11水	★コメッコカレーライス ★ぎゅうにゅう ★コーンサラダ	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう	★こめ ★むぎ ★あぶら★じゃがいも ★でんぷん★ざらめ★さとう	★にんにく★しょうが ★にんじん ★たまねぎ★キャベツ ★コーン	682	11.7	29.7	2.2						
12木	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★さばのかんこくふうやき ★やさいのごまあえ ★すずしろじる	★ぎゅうにゅう ★さば ★けずりぶし ★とりもも	★こめ ★むぎ★さとう ★ごまあぶら ★しろうごま ★しるすりごま ★かたくりこ	★しょうが★にんにく ★ねぎ★はくさい ★にんじん ★ごまつな ★だいこん	662	17.6	32.8	2.3						
13金	★けんちんうどん ★ぎゅうにゅう ★ちくわのいもべあげ	★とりむね ★けずりぶし ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ちくわ ★あおのり	★あぶら ★こんにやく ★さといも ★うどん ★こむぎこ	★ごぼう ★にんじん ★だいこん ★ごまつな★ねぎ	762	15.9	24.2	6.2						
16月	★マーボーだいこんどん ★ぎゅうにゅう ★はくさいスープ	★ぶたひきにく ★だいたい ★みそ ★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★ぶたにく	★こめ ★むぎ ★あぶら★さとう ★ごまあぶら ★でんぷん	★にんにく ★しょうが ★たまねぎ ★にんじん ★ほししいたけ★たけのこ★ねぎ ★だいこん★にら ★はくさい ★にんじん	612	13.9	28.4	2.3						
17火	★ツナマヨトースト ★ぎゅうにゅう ★ポリシチ ★コールスローサラダ	★まぐろかん ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★だいたい ★クリーム	★しょくパン ★マヨネーズ (エッグフリー) ★あぶら ★じゃがいも★さとう	★たまねぎ ★パセリ ★にんにく ★にんじん ★キャベツ ★トマトピューレ ★コーン	716	15.8	43.1	3.6						
18水	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★てつかみそ★にくどうふ	★ぎゅうにゅう ★みそ ★だいたい ★ぶたにく ★とうふ ★けずりぶし	★こめ ★むぎ★あぶら★さとう ★しらす	★にんじん ★たまねぎ ★しめじ ★グリーンピース	570	16.9	24.6	2.1						
19木	★ナシゴレン ★ぎゅうにゅう ★ようふうスープ★くだもの	★とりにく★エビ ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ベーコン	★こめ ★むぎ ★ごまあぶら★あぶら ★じゃがいも	★にんにく★しょうが ★たまねぎ ★ピーマン★あかピーマン ★にんじん ★セロリー★ほうれんそう ★りんご	604	13.4	32.9	2.5						
20金	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★さけのゆずみそやき★ごまつねのおひたし ★かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう ★さけ ★みそ ★ぶたにく	★こめ ★むぎ ★さとう★しらす★だんご ★あぶら	★しょうが ★ゆず★ごまつな ★にんじん ★えのきたけ ★かぼちゃ ★ごぼう ★だいこん ★ねぎ	620	18.0	18.9	2.6						
23月	★チンジャオロースどん★ぎゅうにゅう ★はるさめサラダ	★ぶたにく ★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 ★はるさめ★ごま	★にんにく★しょうが ★たけのこ ★にんじん★ピーマン ★たまねぎ ★もやし ★ほうれんそう ★ねぎ ★にんじん	579	15.8	24.1	1.5						
24火	★たかなチャーハン ★ぎゅうにゅう ★ベーコンスープ★くだもの	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★ベーコン ★とりにく	★こめ ★あぶら ★ごまあぶら ★ごま ★じゃがいも	★たかなづけ ★ねぎ★しょうが ★みかん ★キャベツ ★たまねぎ ★にんじん	594	13.9	27.4	2.9						
25水	★こくとうコッペパン ★ぎゅうにゅう ★とりのからあげ ★イタリアンスープ ★そっくりプリン	★ぎゅうにゅう ★とりもも ★ベーコン ★チーズ ★たまご ★アガー ★クリーム	★こくとうパン ★あぶら★かたくりこ ★こむぎこ ★じゃがいも★パンこ ★さとう ★こーんすたーち ★ざらめ	★しょうが★にんにく ★にんじん ★たまねぎ★ごまつな ★かぼちゃ	478	17.4	50.8	2.3						

※ 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	616	15.5	30.0	2.8	329	86	2.2	259	0.38	0.50	31	4.3
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	20	5以上