



12月献立表

令和2年

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	ごもくごはん ぎゅうにゅう やさいのおかかあえ 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 みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく ごまあぶら さつまいも	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ もやし しょうが だいこん ねぎ	596	14.6	24.3	2.8
2 水	キムチどん ぎゅうにゅう ちんげんさいとしめじのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろごま	にんにく しょうが キムチ(70%・27品不使用) はくさい たまねぎ たら にんじん しめじ チンゲンサイ	640	13.7	35.2	2.0
3 木	ナシゴレン ぎゅうにゅう バミセリスープ	とりにく えび たまご ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バミセリ	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 キャベツ コーン	591	17.5	32.4	2.3
4 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのかんこくふうやき こまつなのおひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば とりにく こんぶ とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろごま こめぬかあぶら こんにやく さといも かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん えのきたけ だいこん	640	16.7	31.4	2.5
7 月	ねりまスパゲティ ぎゅうにゅう 木村トシツグ	まぐろかん のり ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	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	666	15.9	36.9	2.5
8 火	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	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こもちししゃも みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん グリンピース にんにく ごぼう こまつな ねぎ	628	18.2	27.2	3.1
9 水	おやこどん ぎゅうにゅう よしのじる	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう こんぶ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こんにやく	ほししいたけ たまねぎ グリンピース にんじん たけのこ ねぎ こまつな	623	17.9	26.4	3.4
10 木	ごまきなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごいりやさいスープ くだもの(みかん)	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	コッペパン あぶら しろすりごま さとう かたくりこ マロニー	しょうが ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ たら みかん	610	15.3	37.0	2.2
11 金	むぎごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに やさいのからしあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう もみのり ぶたひきにく	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ	もやし にんじん こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	607	13.7	20.5	2.5
14 月	マーボー豆腐やきそば ぎゅうにゅう ワナンスープ	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワナタン	にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ たら ねぎ しょうが はくさい もやし	590	16.5	26.5	3.5
15 火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのおろしかけ やさいいため うすくずじる	ぎゅうにゅう シルバー とりにく とうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん	だいこん にんじん キャベツ もやし たら ほししいたけ ねぎ	626	16.6	28.3	2.1
16 水	コメッコカレーライス ぎゅうにゅう じゃこいりサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう しろすぼし	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし	685	12.9	30.4	2.2
17 木	たかなチャーハン ぎゅうにゅう ベーコンスープ オレンジゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく アガー	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら しろごま じゃがいも さとう	しょうが たかなづけ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん オレンジジュース	599	13.7	26.9	2.7
18 金	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう ミネストローネ コールスローサラダ	まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン だいず	しょくパン マヨネーズ(エッグフリー) こめぬかあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ パセリ レモン にんにく しょうが にんじん キャベツ トマトピューレ コーン	638	14.2	50.1	3.6
21 月	むぎごはん ぎゅうにゅう しゃけのゆずみそやき しゅんぎくのごまあえ かぼちゃとこんさいのだんごじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく こんぶ	こめ おおむぎ さとう しろすりごま しらたまだんご こめぬかあぶら	しょうが ゆず しゅんぎく もやし にんじん かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	634	18.5	19.9	2.6
22 火	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 おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん(じば) ピーマン たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん	607	16.3	24.9	1.8
23 水	むぎごはん ぎゅうにゅう にくどうふ あまみそキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しろたき さとう	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ ほうれんそう	609	16.4	28.4	2.2
24 木	ビビンバ 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 とうふ わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう ねぎ	593	15.3	31.6	2.7
25 金	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン イタリアンスープ おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン たまご パルメザンチーズ かんてん	くろざとうパン こめぬかあぶら パンこ さとう	にんにく しょうが トマトピューレ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう ももかん	608	17.6	38.0	2.8

※ 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19回

- * 天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
- * お米は、青森県産「まっしぐら」です。

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



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	621	15.9	30.4	2.6	329	97	2.0	272	0.39	0.51	29	4.2
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