

12月 献立予定表 食事のマナーをまもろう 小学校用 三原市東部共同調理場

ひづけ 日付	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりよう			
			血や肉に なる あか	からだ の調子を みどり	エネルギーの もとになる き	
1(月)	牛乳 ごはん パン	510 19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ だいす しらすぼし	にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん キャベツ	こめ じゃがいも こむぎ マヨネーズ ごま	
2(火)	牛乳 ごはん コッペパン	556 19.7	ぎゅうにゅう ぎょうざ ナムル じゃがいものスープ	にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ チシゲンサイ	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	
3(水)	牛乳 ごはん パン	513 18.9	ぶたじゃが いそかえ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	
4(木)	牛乳 ごはん コッペパン 小	512 21.7	なづけスパゲッティ サーモンサラダ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ひろしまなづけ にんにく キャベツ ブロッコリー	コッペパン スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも	
5(金)	牛乳 ごはん パン	523 22.9	やっさタコビビンバ みはらたっぷりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たこ とりにく	にんじん しろねぎ れんこん ほうれんそう にんにく だいこん はくさい わけぎ	こめ ごまあぶら さとう おこめん
8(月)	牛乳 ごはん パン	513 18.9	きんぴらずし かきたまじる おさつスティック	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とうふ わかめ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが えのきたけ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう ごま あぶら おさつスティック
9(火)	牛乳 ごはん パン	554 22.1	ピーフシチュー だいこんのツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト だいこん コーン	コッペパン じゃがいも こむぎ さとう ごま マヨネーズ
10(水)	牛乳 ごはん パン	575 23.0	こいわしのからあげ にじやあ こいすみさといものみそしる	ぎゅうにゅうのからあげ あぶらあげ かえりいりこ とりにく とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん しろねぎ たまねぎ ネギ	こめ あぶら さとう さといも
11(木)	牛乳 ごはん パン コッペパン	598 29.4	ポークピーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ あぶら
12(金)	牛乳 ごはん パン	555 18.9	ジャンバラヤ トックスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう えび ベーコン とりにく わかめ	たまねぎ にんじん コーン トマト えのきたけ ネギ	こめ あぶら トック レモンゼリー
15(月)	牛乳 ごはん パン	572 23.2	さんしょくどん だんごいりけんちんじる	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご わかめ あぶらあげ	さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ネギ	こめ さとう あぶら しらたまだんご
16(火)	牛乳 ごはん パン コッペパン	578 30.5	ホキのレモンふうみ コーンキャベツ フォー	ぎゅうにゅう えび ホキのてんぶら ぶたひきにく	レモン キャベツ コーン たまねぎ にんじん もやし にら	コッペパン あぶら さとう そうめん
17(水)	牛乳 ごはん パン	516 21.5	わかめふりかけ いしかりなべ おかかえ	ぎゅうにゅう わかめふりかけ さけ とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ちくわ チキンハム かつおぶし	だいこん にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ネギ キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう
18(木)	牛乳 ごはん パン コッペパン 小	505 21.7	スパゲッティミートソース ハムマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく チキンハム	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ マヨネーズ
19(金)	牛乳 ごはん パン	553 22.5	こうやどうふのうまい ごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう ごま
22(月)	牛乳 ごはん パン	655 28.5	さけのタルタルソース もやしのあまずあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さけ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ かぼちゃ ネギ	こめ タルタルソース ごま さとう
23(火)	牛乳 ごはん パン バインパン	571 21.6	ふゆやさいのクリームに ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	はくさい かぶ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	バインパン マカロニ こむぎ マヨネーズ
24(水)	牛乳 ごはん パン	607 18.3	ポークハヤシライス チーズサラダ クリスマスチョコケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも こめこ あぶら さとう おこめでクリスマスチョコケーキ

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	554	マグネシウム mg	75	レチノール当量 μg	217	食塩相当量g
	たんぱく質 g	22.4	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.40	
	脂質 g	17.3	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.38	
	カルシウム mg	312	食物繊維 総量 g	4.4	ビタミン C mg	11	2.0