

12月 献立予定表



しょうがっこう 小学校用

三原市西部共同調理場

ひづけ 日付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
			血や肉に なる	体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
1 (月)	いかとキムチのたまごいため かんこくふうスープ	547 24.2	ぎゅうにゅう いか たまご とりにかく わかめ	しょうが キムチ キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら トック
2 (火)	かやくごはん とんじる	548 23.6	ぎゅうにゅう とりにかく あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ さとう じゃがいも
3 (水)	あつあげのミートソースに チーズサラダ	575 25.4	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン でんぶ あぶら
4 (木)	やっさタコビビンバ みはらたっぶりちゅうかスープ うまいぞ!! みはら	528 23.9	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ とりにかく	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
5 (金)	さかなのレモンふうみ こふきいも ABCマカロニスープ	634 29.9	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく	レモン たまねぎ にんじん こまつな	こくとうパン でんぶ あぶら さとう じゃがいも マカロニ
8 (月)	じゃがいものそばろに キャベツとにくだんごのスープ	564 22.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ にくだんご	ごぼう たまねぎ さいやいんげん キャベツ にんじん しめじ	こめ じゃがいも さとう
9 (火)	さかなのカレーに にじゃあ みそしる	645 28.9	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちくわ わかめ あつあげ みそ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも
10 (水)	きつねうどん かぼちゃサラダ スイートポテト	502 17.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ロースハム	たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり	うどん マヨネーズ スイートポテト
11 (木)	こいずみさといものちくぜんに たくあんあえ じばさんぶつ:さといも	518 19.0	ぎゅうにゅう わかめ とりにかく	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さいやいんげん ほししいたけ たくあん キャベツ こまつな	こめ さといも あぶら さとう
12 (金)	ししゃものいそべあげ コーンキャベツ ミネストローネ	569 25.9	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	コッペパン こむぎこ あぶら マカロニ
15 (月)	アドボ フォー ベトナムのりょうり	579 23.0	ぎゅうにゅう とりにかく ぶたにく	こんにゃく たまねぎ さいやいんげん にんにく にんじん もやし にら	こめ じゃがいも ビーフン
16 (火)	おやこどん ごもくきんぴら	551 22.2	ぎゅうにゅう とりにかく たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく さいやいんげん	こめ さとう あぶら
17 (水)	しるなしたんたんめん ほうれんそうのわふうサラダ	527 23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ロールパン スパゲティ さとう ごまあぶら あぶら
18 (木)	にこみおでん ミネラルサラダ	569 23.8	ぎゅうにゅう とりにかく あつあげ ちくわ こんぶ わかめ ツナ	こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう あぶら
19 (金)	くわいのからあげ カラフルソテー クリームシチュー	586 23.1	ぎゅうにゅう ベーコン とりにかく なまクリーム	くわい キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター
22 (月)	パンプキンカレーライス ハムサラダ とうじのこんだて	582 20.8	ぎゅうにゅう とりにかく チキンハム	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら
23 (火)	マーボーどうふ ごぼうサラダ	589 27.2	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ちゅうみそ ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	こめ さとう でんぶ あぶら
24 (水)	とりにかくのマヨレモンあげ ブロッコリー ジュリアンスープ クリスマスケーキ	628 26.8	ぎゅうにゅう とりにかく ぶたにく	レモン しょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー	こめこパン マヨネーズ でんぶ あぶら じゃがいも クリスマスケーキ

クリスマスこんだて

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	569	マグネシウム mg	84	1日ノル当量 μg	194	食塩
たんぱく質 g	23.9	鉄 mg	2.4	ビタミン B1 mg	0.29	相当量g
脂質 g	19.0	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.39	
カルシウム mg	338	食物繊維 総量 g	5.6	ビタミン C mg	13	2.3