

がつ こんだて よていひょう
12月献立予定表しょくじ
食事のマナーをまもろうみはらしりつさきうらしょうがっこ
三原市立鷺浦小学校

ひづけ 日付	こんだてめい	カロリー (kcal) タンパク (g)	おもなざいりよう			
			ちにく 血や肉に なる	あか からだちょうし 体の調子を との整える	みどり	エネルギー のもとになる き
1(月)	牛乳 ぶたにくとやさいのしょうがいため かぼちゃのそぼろに	623 27.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しようが キャベツ しめじ にんじん かぼちゃ グリンピース	こめ あぶら でんぶん さとう	
2(火)	牛乳 なめしごはん(しょう) かわうどん ひじきのごまねーズあえ	590 25.6	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ひじき ツナ	たまねぎ ねぎ さやいんげん	こめ うどん さとう ごま マヨネーズ	
3(水)	牛乳 さかなのゆずみそに キャベツのゆかりあえ のつべいじる	657 32.3	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく	ゆず キャベツ だいこん こまつな にんじん	こめ さとう さといも あぶら でんぶん	
4(木)	牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ	561 30.2	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	ロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター マカロニ	
5(金)	牛乳 やっさタコビピンバ みはらたっぷりちゅうかスープ	565 23.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	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 あぶら さとう おこめん	
8(月)	牛乳 ぶたにくとれんこんのみそいため にじやあ	618 26.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ しらす	れんこん たまねぎ さやいんげん だいこん にんじん こまつな	こめ あぶら さとう	
9(火)	牛乳 さかなのマヨネーズやき かぼちゃのソテー ^{みはらのきせつりょうり} ジュリアンスープ	549 25.5	ぎゅうにゅう さわら みそ ベーコン	たまねぎ えのきだけ かぼちゃ キャベツ にんじん パセリ	コッペパン マヨネーズ あぶら	
10(水)	牛乳 おやこどん おぶっこ	631 29.6	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん うどん	
11(木)	牛乳 わふうスパゲティ キャベツのあまずあえ	568 27.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しらす	たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり	ロールパン スパゲティ あぶら さとう	
12(金)	牛乳 あつあげのカレーに プロッコリーのツナマヨネーズあえ	647 27.1	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー	こめ さとう あぶら	
15(月)	牛乳 ちくせんに とうふとほうれんそうのみそしる	601 26.4	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん しいたけ ほうれんそう たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さといも さぶら さとう	
16(火)	牛乳 やきビーフン にくだんごとはくさいのスープ	561 25.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン しょうが はくさい ねぎ	ビーフン あぶら でんぶん	
17(水)	牛乳 いしかりなべ はくさいとわかめのあまずあえ	573 24.1	ぎゅうにゅう わかめ ツナ さけ とうふ あぶらあげ いりこ みそ	はくさい どうもろこし しめじ だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ さとう じゃがいも	
18(木)	牛乳 ローストチキン コールスロー オニオンスープ	512 24.6	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	ロールパン あぶら さとう	
19(金)	牛乳 シーチキンごはん むしシュウマイ はくさいのれもんづけ フォー	652 26.3	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ シュウマイ	にんじん しめじ はくさい さやいんげん レモン たまねぎ もやし にら	こめ さとう おこめん	
22(月)	牛乳 ふゆやさいカレー かぼちゃサラダ	629 22.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	れんこん だいこん はくさい にんじん にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり	こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも マヨネーズ	
23(火)	牛乳 さけとじやがいものバターしょうゆやき たまごスープ	572 28.5	ぎゅうにゅう さけ たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	コッペパン じゃがいも バター でんぶん	
24(水)	牛乳 とりてん あおのりさつまいも キャベツとだいこんのすまじる クリスマスケーキ	760 28.3	ぎゅうにゅう とりにく あおさ にぼし あぶらあげ	にんにく しょうが キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも ケーキ	

今月の一日平均栄養価

エネルギー	604キロカロリー	鉄	2.1mg		
たんぱく質	26.8g	ビタミンA	234μg		
脂質	20.1g	ビタミンB1	0.6mg	食物繊維	3.5g
ナトリウム(塩分相当量)	2.0g	ビタミンB2	0.5mg	マグネシウム	82.9mg
カルシウム	309mg	ビタミンC	30mg	亜鉛	3.0mg