



12月こんだてよてい表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	こんだてめい			ざいりょうと からだのなかでの はたらき			エネルギー (kcal) たん白質 (g)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	お か ず	ちやになくになるもの (あか)	ねつやちからになるもの (きいろ)	からだのちようしきよくするもの (みどり)	
3	月	ご飯		アジフライ 浅漬け さつまいも汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 あじ みそ	米 油 パン粉 ごま さつまいも	にんじん きやべつ きゅうり だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	661kcal 22.6g
4	火	はちみつパン		チキンオープン焼き ビーンズサラダ ワタンスープ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ ハム 大豆 いんげん豆	米 春雨 マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ はくさい コーン	624kcal 28.5g
5	水	麦ご飯		シーフードカレー 海藻サラダ 福神漬け スイーティー	牛乳 ぶた肉 いか えび ほたて わかめ こんぶ	米 麦 油 ごま じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン しょうが にんにく きゅうり グレープフルーツ ふくじんづけ	639kcal 21.1g
6	木	ミルクパン チョコパテ		スパゲティミートソース グリーンサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン トマト マッシュルーム フロccoli アスパラ コーン	612kcal 22.0g
7	金	かき揚げ天井		にらとツナの和え物 豚汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 まぐろツナ みそ	米 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく にら しゅんぎく もやし ねぎ	715kcal 20.5g
10	月	ご飯		里芋のそぼろ煮 納豆 しめじ和え	牛乳 とり肉 納豆 油揚げ	米 さといも さとう でんぶん ごま	にんじん だいこん ほうれんそう もやし しめじ えだまめ	672kcal 26.8g
11	火	セルフ メンチバーガー		(メンチカツ・ポイルキャベツ) 白菜のクリーム煮 キウイ	牛乳 ぶた肉 とり肉	パン 油 パン粉 バター	にんじん たまねぎ きやべつ はくさい コーン キウイ	672kcal 22.1g
12	水	わかめご飯		焼き魚(鮭) 切り干し大根煮 けんちん汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 ぶた肉 鮭 豆腐 みそ さつま揚げ	米 油 さといも さとう	にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ こんにやく はくさい	639kcal 28.6g
13	木	アップルパン		カレーうどん アンサンブルエッグ アーモンドサラダ	牛乳 とり肉 卵 なたと	パン うどん アーモンド ドレッシング	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり コーン こまつな ねぎ	631kcal 22.9g
14	金	ご飯		和風ハンバーグ 根菜サラダ 卵スープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 卵 ベーコン	米 バター さとう マヨネーズ	にんじん れんこん ごぼう きゅうり コーン たまねぎ きやべつ	700kcal 25.1g
17	月	ご飯		地産地消献立(白菜) さばのしょうが煮 白菜のお浸し どさんこ汁 味付けのり	牛乳 ぶた肉 さば かつおぶし わかめ みそ のり	米 油 じゃがいも バター ごま	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ もやし コーン ねぎ	666kcal 25.3g
18	火	ミルクパン りんご&マーガリン		焼きそば ハムと大根のサラダ お米のムース	牛乳 ぶた肉 いか ハム 青のり	パン マーガリン 油 中華めん ドレッシング ジャム	にんじん たまねぎ きやべつ だいこん きゅうり フロccoli	735kcal 26.6g
19	水	ご飯		マーボー豆腐 ポークしゅうまい(2) ナムル	牛乳 豆腐 ぶた肉	米 油 でん粉 ごま油 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく ほうれんそう にら もやし	684kcal 25.6g
20	木	手巻きずし		(きゅうり・ツナ・納豆) かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳 のり まぐろツナ 納豆 とり肉 油揚げ みそ	米 マヨネーズ さといも	きゅうり たまねぎ かぼちゃ こまつな コーン ねぎ みかん	632kcal 25.2g
21	金	コーヒーパーン		フライドチキン コールスローサラダ 野菜スープ セレクトケーキ	牛乳 とり肉 うずら卵 ハム	パン ケーキ 油 小麦粉 でんぶん ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン だいこん きやべつ もやし きやべつ さやえんどう	685kcal 28.9g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

