



12月こんだてよい表



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)	
2	月	ご飯		じゃがいも煮込み 納豆 ほうれん草のお浸し	牛乳 ぶた肉 かつおぶし 納豆 油揚げ	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ さやえんどう しらたき ほうれんそう	674kcal 27.3g
3	火	ミルクパン マーシャルピーンズ		オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 卵 チーズ ベーコン いんげん豆	パン じゃがいも ドレッシング マカロニ	にんじん たまねぎ ビーマン ブロッコリー アスパラ コーン きゅうり にんにく トマト	699kcal 23.0g
4	水	ご飯		あじレモンじょうゆ煮 五目ひじき キムチ入り豚汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 みそ ぶた肉 あじ 豆腐 とり肉 ひじき 大豆	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいこん はくさい こんにやく ねぎ	652kcal 26.1g
5	木	ミルクパン りんごジャム		かき揚げうどん ハムチーズサラダ	牛乳 とり肉 なんと 油揚げ ハム チーズ	パン うどん マヨネーズ	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう しゆんぎく ごぼう ねぎ きゅうり きゃべつ パイン	677kcal 22.2g
6	金	ハヤシライス		海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ 昆布 ヨーグルト	米 油 じゃがいも ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース きゅうり	666kcal 20.8g
9	月	ご飯		春巻き チンジャオロースー 卵スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵	米 油 小麦粉 ごま油 でんぶん パター	にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ しょうが しいたけ きゃべつ もやし	674kcal 24.3g
10	火	レーズンパン		スパゲティペスカトーレ コールスローサラダ レモンゼリー	牛乳 ベーコン いか えび ほたて ハム	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 コーン ピーマン にんにく パセリ トマト きゃべつ きゅうり	632kcal 28.3g
11	水	三色丼		かんぴょうのみそ汁	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	米 油 さとう ごま	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう かんぴょう こまつな しょうが	646kcal 27.2g
12	木	セルフバーガー		ハンバーグ・ボイルキャベツ 冬野菜のシチュー スィーティー	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉	パン 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ はくさい スィーティー ブロッコリー きゃべつ	633kcal 26.0g
13	金	ご飯		さんま煮つけ 中華和え どさんこ汁	牛乳 さんま ぶた肉 わかめ みそ	米 バター 春雨 ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン もやし きゃべつ にんにく きゅうり ねぎ しょうが	660kcal 22.3g
16	月	ご飯		地産地消献立(白菜) マーボー豆腐 えびしゅうまい(2) 白菜香り漬け	牛乳 豆腐 えび ぶた肉	米 油 でん粉 ごま油 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ にんにく ゆず はくさい にら きゅうり ねぎ	642kcal 22.8g
17	火	セルフサンド		いちごクリーム 焼きそば	牛乳 ぶた肉 いか 青のり	パン 油 中華めん 生クリーム	にんじん たまねぎ きゃべつ パイン もも いちご	671kcal 24.9g
18	水	麦ご飯		ポークカレー かまぼこサラダ 福神漬け ミルメーク	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	米 麦 油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ	660kcal 19.1g
19	木	ご飯		焼き魚(さば) 切り干し大根煮 さつまいも汁	牛乳 ぶた肉 さば 豆腐 みそ さつま揚げ	米 油 さつまいも さとう	にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにやく ねぎ	659kcal 27.8g
20	金	黒パン		フライドチキン イタリアンサラダ コーンスープ セレクトケーキ	牛乳 とり肉 チーズ 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 きゅうり ビーマン アスパラ ブロッコリー	741kcal 28.7g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

