

学校給食献立表

12月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック→

平成20年12月分

日/曜	献立名	赤		黄			緑			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		血や肉になるもの		カや体温になるもの			からだの調子をととのえるもの					
1/月	ごはん・牛乳・にくじゃが・こまつなのにびたし・ふりかけ	牛乳・牛にく・けずりぶし・うすあげ	こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・ふりかけ	たまねぎ・にんじん・さんどまめ・こまつな			602	23.2	1.6			
2/火	コッペパン・牛乳・はっぼうさい・くじらのケチャップあえいちごジャム	牛乳・ぶたにく・うずらたまご・くじら	コッペパン・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・さとう・いちごジャム	はくさい・にんじん・たまねぎ・もやし・たけのこ・干しいたけ・土しょうが・トマトケチャップ			697	32.5	2.6			
3/水	わかめごはん・牛乳・すましじる・いかのだいごんのにも・みかん	牛乳・わかめ・とうふ・かまぼこ・こんぶ・けずりぶし・いか	こめ・さとう	えのきたけ・青ねぎ・だいごん・みかん			550	23.0	2.6			
4/木	ハニーパンズ・牛乳・かぶのクリームに・キャベツとコーンのサラダ・チーズナッツ・ごまドレッシング	牛乳・ベーコン・チーズ	ハニーパンズ・あぶら・こむぎこ・バター・生クリーム・ごまドレッシング・ナッツ	かぶ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ホールコーン			684	23.0	2.6			
5/金	ごはん・牛乳・ぶたじる・ひじきのいために・じゃこのいりに	牛乳・ぶたにく・みそ・ひじき・ちくわ・うすあげ・けずりぶし・しらす干し	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・白ごま	にんじん・だいごん・青ねぎ			618	24.0	2.6			
8/月	やきめし・牛乳・とうふテゲ・フルーツかんでん	牛乳・ハム・ぶたにく・とうふ・かんでん	こめ・あぶら・ごまあぶら・マロニー・さとう	にんじん・干しいたけ・ピーマン・たまねぎ・はくさい・はくさいキムチ・みずな・青ねぎ・もも・みかん・パイナップル			581	21.4	2.3			
9/火	ベビーあげパン・牛乳・たまごうどん・きんぴらごぼう	牛乳・たまご・かまぼこ・こんぶ・けずりぶし	ベビーパン・あぶら・さとう・うどん・ごまあぶら・白ごま	青ねぎ・ごぼう・にんじん			543	21.5	2.8			
10/水	げんまいごはん・牛乳・カレーシチュー・ポパイサラダ・ごまドレッシング	牛乳・牛にく	こめ・げんまい・じゃがいも・あぶら・カレールー・ごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・土しょうが・キャベツ・ほうれんそう・ホールコーン			646	22.3	2.4			
11/木	こくとうパン・牛乳・はくさいとにくだんごのスープ・スイートポテト	牛乳・ぶたひきにく・たまご	こくとうパン・かたくりこ・ごまあぶら・さつまいも・バター・さとう	土しょうが・にんじん・はくさい・ほうれんそう・にんじん			626	22.4	2.2			
12/金	ごはん・牛乳・のっぺいじる・さばのみそに・のり	牛乳・とりにく・とうふ・こんぶ・けずりぶし・さば・みそ・のり	こめ・さといも・かたくりこ・さとう	だいごん・にんじん・青ねぎ・土しょうが			655	31.0	2.0			
15/月	ひじきだいずごはん・牛乳・よせなべふう・フルーツしらたま	牛乳・だいず・とりにく・うすあげ・ひじき・ぶたにく・いか・とうふ・けずりぶし	こめ・マロニー・だんご・さとう	にんじん・はくさい・ほうれんそう・もも・パイナップル・みかん			591	24.5	2.0			
16/火	しよくパン・牛乳・かぼちゃのポタージュ・さけフライ・バックソース	牛乳・さけ	しよくパン・あぶら・こむぎこ・バター・生クリーム・パンこ	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・パセリ			740	29.8	2.7			
17/水	ごはん・牛乳・ぶたばらのこつくりにおひたし・こんぶのつくだに	牛乳・うずらのたまご・こんぶのつくだに・ぶたにく	こめ・じゃがいも・こんにやく・あぶら・さとう・白ごま・ごまあぶら	にんにく・青ねぎ・ほうれんそう・はくさい			710	23.9	1.8			
18/木	フィンガーパン・牛乳・シーフードスパゲティ・コーンスープ・ミックスナッツ・こなチーズ	牛乳・いか・えび・ベーコン・チーズ・たまご・こんぶ	フィンガーパン・スパゲティ・あぶら・さとう・かたくりこ・ナッツ	にんじん・たまねぎ・江リンギ・にんにく・パセリ・トマトケチャップ・トマトピューレ・ホールコーン・スイートコーン			679	30.5	2.9			
19/水	ごはん・牛乳・ごもくじる・マーボー豆腐・みかん	牛乳・さかなすりみ・こんぶ・けずりぶし・とうふ・ぶたひきにく・みそ	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ	はくさい・にんじん・青ねぎ・えのきたけ・たまねぎ・土しょうが・干しいたけ・みかん			599	22.6	2.0			
22/月	えびピラフ・牛乳・やさいスープ・とりにくのからあげ・クリスマスケーキ	牛乳・えび・こんぶ・とりにく	こめ・あぶら・バター・マカロニ・かたくりこ・クリスマスケーキ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・しめじ・土しょうが			722	30.2	2.6			

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	ミネラル			ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
			しほう %	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養所要量	640	25.4	28	332	2.2	391	0.47	0.59	26	3.8	2.4
基準栄養所要量 (中学年)	650	24.0	エネルギーの25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	6.5	3.0

◀ 前へ 日次しよき 次へ ▶

