

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21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		力や体温になるもの		からだの調子をととのえるもの						
1/火	なめし・牛乳・ぶたにくのごまに・やさしいため	牛乳・ぶたにく・けずりぶし・ちくわ		こめ・じゃがいも・こんにやく・ごま・あぶら・さとう・ごまあぶら		きょうな・ひろしまな・たまねぎ・にんじん・土しょうが・キャベツ		632	22.2	3.2		
2/水	ごはん・牛乳・ごもくじる・たことだいずのうまに・じゃこのいりに	牛乳・さかなすりみ・こんぶ・けずりぶし・だいず・しらすぼし		こめ・さとう・ごま		はくさい・にんじん・青ねぎ・えのきたけ・ごぼう		579	28.3	2.3		
3/木	コッペパン・牛乳・とうふチゲ・アップルポテト	牛乳・ぶたにく・とうふ		コッペパン・マロニー・あぶら・ごまあぶら・さつまいも・さとう・バター		にんじん・たまねぎ・はくさい・キムチ・みずな・青ねぎ・りんご		650	23.6	2.2		
4/金	ミスターたまごどん・牛乳・のっぺいじる・みかん・のり	牛乳・とりにく・とうふ・けずりぶし・たまご・かまぼこ・こんぶ・のり		こめ・げんまい・さといも・かたくりこ・さとう		だいこん・にんじん・青ねぎ・たまねぎ・みかん		631	25.2	2.1		
7/月	ごはん・牛乳・にくじゃが・かいそうサラダ・ごまドレッシング	牛乳・牛にく・けずりぶし・わかめ・しらすぼし		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・ごまドレッシング		たまねぎ・にんじん・さんどまめ・キャベツ		612	22.6	2.0		
8/火	フィンガーパン・牛乳・ちゃんぼん・かきあげ・ヨーグルト	牛乳・ぶたにく・えび・いか・あおのり・たまご・ヨーグルト		フィンガーパン・ちゅうかめん・かたくりこ・こむぎこ・あぶら		たまねぎ・にんじん・もやし・はくさい・青ねぎ・ごぼう		656	28.9	2.8		
9/水	ごはん・牛乳・みそしる・まぐろのやまとに・のりのつくだに	牛乳・うすあげ・みそ・けずりぶし・まぐろ・ちくわ・のりのつくだに		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう		にんじん・だいこん・青ねぎ・土しょうが		553	24.0	2.4		
10/木	コッペパン・牛乳・たまごスープ・しろみぎかなフライ・キャベツソテー・パックスソース	牛乳・たまご・チーズ・とりにく・ホキ		コッペパン・パンこ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら		にんじん・たまねぎ・パセリ・キャベツ		689	32.4	3.6		
11/金	チキンピラフ・牛乳・はくさいのクリームに・パンかん	牛乳・とりにく・ベーコン・うずらたまご		こめ・あぶら・バター・じゃがいも・こむぎこ・生クリーム		たまねぎ・にんじん・エリンギ・はくさい・パン		667	22.8	2.0		
14/月	ごはん・牛乳・カレーシチュー・キャベツとハムのサラダ・マヨネーズ	牛乳・牛にく・ハム		こめ・じゃがいも・あぶら・カレーウ・マヨネーズ		たまねぎ・にんにく・グリーンピース・にんにく・土しょうが・キャベツ		663	23.4	2.4		
15/火	ペーパーパン・牛乳・あんかけうどん・ひじきのいために・イチゴジャム	牛乳・とりにく・かまぼこ・こんぶ・けずりぶし・ひじき・うすあげ		ペーパーパン・うどん・かたくりこ・あぶら・さとう・いちごジャム		にんじん・えのきたけ・干しいたけ・はくさい・青ねぎ・土しょうが		535	22.6	2.7		
16/水	ごはん・牛乳・あつあげのごもくいために・おひたし・ふりかけ	牛乳・ぶたにく・あつあげ・みそ		こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま・ごまあぶら・ふりかけ		にんじん・干しいたけ・たけのこ・チンゲンサイ・白ねぎ・にんにく・土しょうが・ほうれんそう・はくさい		628	24.5	1.4		
17/木	しょくパン・牛乳・チリコンカーン・りんご・スライスチーズ	牛乳・いんげんまめ・あいびきにく・ベーコン・チーズ		しょくパン・マカロニ・あぶら		たまねぎ・にんじん・エリンギ・にんにく・トマトケチャップ・マトビューレ・りんご		686	27.1	2.4		
18/金	ちゅうかふうかやくごはん・牛乳・わかめスープ・いかのてりに・アーモンドミニフィッシュ	牛乳・ぶたにく・とりにく・とうふ・わかめ・いか・ミニフィッシュ		こめ・あぶら・ごまあぶら・さとう・かたくりこ・アーモンド		にんじん・たけのこ・干しいたけ・土しょうが		536	30.0	2.9		
21/月	ごはん・牛乳・とうふのチャンプル・じゃがいものにも・ふりかけ	牛乳・ぶたにく・とうふ・かつおぶし・けずりぶし		こめ・はるさめ・あぶら・ごまあぶら・さとう・ふりかけ		にんじん・たまねぎ・こまつな・さんどまめ		660	24.8	1.3		
22/火	こくとパン・牛乳・カレースープ・とりにくのからあげ・クリスマスケーキ	牛乳・ベーコン・とりにく		こくとパン・あぶら・カレーウ・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・土しょうが		780	31.2	2.5		
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しほう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	塩分 g	
平均栄養所要量		635	25.8	27	357	2.3	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
基準栄養所要量 (中学年)		650	24.0	エネルギーの25~30	330	3.0	412	0.50	0.60	27	3.7	2.5
							130	0.30	0.40	20	6.5	3.0

前へ 目次に戻る 次へ



Last updated: 2009/12/01