



12月



献立表

平成30年12月 出雲崎小学校

| 日  | 曜 | 献立名                 |              |   | おもに使用する食品                                  |   |   | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>塩分 (g) |
|----|---|---------------------|--------------|---|--|---|---|---|
|    |   | 主食                  | 飲み物          | 副食  | からだを作る                                     | からだの調子をととのえる  | 熱や力のもとになる   |   |
| 3  | 月 | ごはん                 | 牛乳           | とん汁 鮭のみみじ焼き<br>五目きんぴら                     | 牛乳 豚肉 とうふ<br>鮭 さつま揚げ                       | にんじん 大根 ねぎ ごぼう  | 米 じゃがいも<br>さとうごま<br>ノンエッグマヨネーズ                        | 682<br>30.2<br>1.8                        |
| 4  | 火 | かぼちゃパン              | 牛乳           | クリームシチュー<br>れんこんハンバーグ<br>海藻サラダ            | 牛乳 とり肉 豚肉<br>海藻 くわがめ ツナ                    | れんこん 玉ねぎ しめじ かぼちゃ<br>きゃべつ にんじん  | パン さとう 油<br>じゃがいも パン粉<br>ホワイトルー                       | 757<br>30.1<br>2.9                        |
| 5  | 水 | さつまいもごはん            | 牛乳           | きゃべつのみそ汁 ふかつ<br>なめたけあえ                    | 牛乳 油揚げ 車ふ<br>かまぼこ                          | きゃべつ ねぎ えのきだけ にんじん<br>もやし きゃべつ なめたけ 小松菜                                       | 米 玄米 油<br>さつまいも さとう<br>小麦粉 パン粉                        | 579<br>19.9<br>2.1                        |
| 6  | 木 | ごはん                 | 牛乳           | 春雨スープ<br>チキンソテー<br>バーベキューソース<br>おからポテトサラダ | 牛乳 とり肉 豚肉<br>ロースハム                         | きゃべつ きらげ にんにく にんじん<br>玉ねぎ きゅうり チンゲン菜  | 米 春雨<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                           | 675<br>31.0<br>2.3                        |
| 7  | 金 | ピビンバ                | 牛乳           | あおさのみそ汁<br>りんご                            | 牛乳 豚肉<br>なると巻き あおさ<br>油揚げ                  | しょうが にんにく たけのこ 水煮 ねぎ<br>干しいたけ ぜんまい 水煮<br>切干大根 もやし えのきだけ<br>小松菜 にんじん チンゲン菜 りんご | 米 玄米 油<br>さつまいも さとう<br>ごま油 じゃがいも                      | 606<br>24.8<br>1.9                        |
| 10 | 月 | 米粉めん                | 牛乳           | 卵スープ<br>ポテトのピザ焼き<br>アーモンドサラダ チョコタルト       | 牛乳 ベーコン 卵<br>ロースハム チーズ                     | えのきだけ ねぎ 玉ねぎ にんじん<br>きゃべつ きゅうり にら ピーマン<br>小松菜                                 | 米粉めん 油<br>じゃがいも アーモンド                                 | 699<br>27.1<br>2.9                        |
| 11 | 火 | ごはん                 | 牛乳           | ワンタンスープ<br>紅ますの西京焼き<br>なっとうあえ             | 牛乳 豚肉 ます<br>なると巻き なっとう                     | えのきだけ メンマ ねぎ にんじん<br>たくあん漬 きゃべつ チンゲン菜<br>野沢菜漬                                 | 米 ワンタン ごま油<br>ごま                                      | 654<br>30.3<br>2.9                        |
| 12 | 水 | ごはん                 | 牛乳           | おでん 春巻き<br>ごまドレサラダ                        | ごぼう巻き がんもどき 牛乳<br>うずら卵 こんぶ ロースハム           | 大根 こんにゃく きゃべつ にんじん<br>もやし ホールコーン  | 米 じゃがいも ごま油<br>いもちごま 油<br>春巻きの皮                       | 654<br>22.3<br>1.9                        |
| 13 | 木 | カレーライス              | 牛乳           | スペイン風オムレツ<br>福神漬あえ                        | 牛乳 豚肉 大豆 チーズ<br>レンズ豆 卵 スキムミルク<br>ベーコン      | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん<br>福神漬 きゃべつ ほうれんそう<br>きゅうり                                 | 米 玄米 油<br>じゃがいも バター<br>カレールー ごま                       | 700<br>25.2<br>2.7                        |
| 14 | 金 | そばろごはん              | 牛乳           | もずくのみそ汁 いかのてり焼き<br>いそあえ ヨーグルト             | 牛乳 豚肉 大豆 もずく<br>卵 なると巻き いか 油揚げ<br>ツナ ヨーグルト | えのきだけ ねぎ 玉ねぎ にんじん<br>きゃべつ きゅうり もやし 小松菜<br>チンゲン菜                               | 米 玄米 さとう 油<br>じゃがいも                                   | 611<br>31.7<br>2.8                        |
| 17 | 月 | わかめごはん              | オレンジ<br>ジュース | あつ揚げのみそ汁<br>ミートローフ 野菜おひたし                 | 牛乳 生揚げ 打ち豆 わかめ<br>豚肉 大豆 うずら卵 油揚げ<br>かまぼこ   | 大根 ねぎ ホールコーン にんじん<br>えだまめ 玉ねぎ もやし 小松菜<br>きゃべつ                                 | 米 玄米 油<br>じゃがいも<br>パン粉                                | 592<br>21.5<br>2.2                        |
| 18 | 火 | セルフ<br>えびカツ<br>バーガー | 牛乳           | ミネストローネ<br>れんこんサラダ 紅まどんな                  | 牛乳 えび 豚肉<br>ベーコン レンズ豆<br>ロースハム             | きゃべつ 玉ねぎ れんこん にんじん<br>きゅうり ホールコーン パセリ<br>紅まどんな                                | 米粉パン 油 パン粉<br>じゃがいも<br>ノンエッグ<br>タルタルソース<br>ノンエッグマヨネーズ | 695<br>27.4<br>3.3                        |
| 19 | 水 | ごはん                 | 牛乳           | 里いものそばろ煮<br>さばのみそ煮 たくあんあえ                 | 牛乳 豚肉 車ふ さば                                | 玉ねぎ 干しいたけ にんじん<br>えだまめ しょうが きゃべつ<br>きゅうり たくあん漬                                | 米 里いも<br>さとう でんぶん                                     | 749<br>28.0<br>2.7                        |
| 20 | 木 | ごはん                 | 牛乳           | マーボー豆腐<br>コーンしゅうまい パンサンスー                 | 豚肉 とうふ ロースハム 牛乳                            | にんにく しょうが もやし にんじん<br>干しいたけ たけのこ 水煮 にら<br>ねぎ ホールコーン きゅうり                      | 米 でんぶん ごま<br>しゅうまいの皮 油<br>春雨 さとうごま油                   | 726<br>28.4<br>2.4                        |
| 21 | 金 | チキンライス              | 牛乳           | 野菜スープ マカロニグラタン<br>寒天サラダ<br>クリスマスロールケーキ    | 牛乳 ひじき とり肉 あさり<br>チーズ 寒天 ベーコン<br>くわがめ えび   | 玉ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん<br>マッシュルーム 水煮  | 米 玄米 じゃがいも<br>マカロニ 油 バター<br>ホワイトルー                    | 677<br>23.4<br>2.8                        |

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。