



12月よていこんだてひょう

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			栄養価	
		しゅしよく	牛乳	おかず	あか ち・じご・ほね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
1	金	広東めん (ホット中華めん)		揚げぎょうざ 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら でんぷん ぎょうざのかわ さとう ごま	しょうが キャベツ にんじん きくらげ きゅうり たまねぎ	612	22.5
4	月	麦ごはん		里芋と生揚げのごまみそ煮 五色和え	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	こめ むぎ さとう さといも こんにやく あぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし きゅうり コーン	644	26.3
5	火	中華丼 (麦ごはん)		青のりポテト ピリ辛もやし	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご あおのり	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	623	22.3
6	水	きせつのだべもの「ごぼう」 豚肉とごぼうの 混ぜごはん			ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ こまつな もやし ゆめオレンジ	584	23.2
7	木	麦ごはん		さばの塩焼き 糸昆布の煮物 豚汁	ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごま さとう こんにやく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	631	28.9
8	金	ツイストパン		ひよこ豆のカレー煮 ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ ツナ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ	654	25.2
11	月	きせつのだべもの「くわい」 くわい ごはん			ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ メルルーサ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん くわい さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな しめじ	612	26.5
12	火	麦ごはん		四川豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし こまつな コーン	592	23.9
13	水	クリーム スパゲッティ		小松菜とじゃこのサラダ アップルマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム ちりめんじゃこ たまご ヨーグルト	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう バター はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ マッシュルーム こまつな きゅうり コーン りんご	673	24.6
14	木	麦ごはん		塩肉じゃが ひじきのおかか和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かつおぶし	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ こまつな	608	21.7
15	金	北海道の郷土料理 麦ごはん			ぎゅうにゅう ぶたにく こまい こんぶ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも バター パンこ	きゅうり キャベツ コーン ながねぎ もやし にんじん にんにく	624	21.9
18	月	きせつのだべもの「はくさい」 黒パン			ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご チーズ かいそう ベーコン	パン パンこ さとう あぶら ごま さつまいも	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん コーン にんじん はくさい ながねぎ こまつな	683	27.8
19	火	冬至(とうじ)献立 麦ごはん			ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな はくさい もやし ゆず	600	23.9
20	水	2学期最後の給食です 小松菜と ハムのピラフ			ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめ あぶら バター こめこ さとう ケーキ	たまねぎ マッシュルーム にんじん こまつな コーン きゅうり あかピーマン キャベツ	653	27.1
12月の給食目標		寒さに負けない食事をしよう			基準摂取栄養量 I科生 - : 650kcal たんぱく質 : 21.1~32.5g 今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。			628	24.7

*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。