

12月

よていこんだてひょう



東金市立日吉台小学校

日	曜日	献立名	牛乳	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	働く力になるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
							kcal	g	g	g
1	月	振替休日								
2	火	ごはん かつおのあまからあげ ぶたにくきんぴら さつまじる	○	牛乳 かつお ぶたにく とりにく とうふ	にんじん ごぼう れんこん えだまめ だいこん ねぎ	こめ あぶら さつまいも ごま	626	30.9	15.4	2.2
3	水	ごはん チーズタッカルビ ちゅうかうらうサラダ キムチスープ みかん	○	牛乳 とりにく チーズ ツナ ぶたにく とうふ	たまねぎ りんご もやし きゅうり にんじん しいたけ ねぎ みかん だいこん はくさい	こめ ごま さとう	623	26.0	21.6	2.5
4	木	むぎごはん ハッシュドポーク コールスローサラダ ミルク（ココア）	○	牛乳 ぶたにく チーズ	マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも ミルク	646	22.0	18.6	2.1
5	金	うめちりごはん チキンチキンごぼう みそしる	○	牛乳 しらす とりにく とうふ	ごぼう えだまめ えのきだけ にんじん わかめ たまねぎ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	662	29.6	19.9	3.1
8	月	ごはん しろみさかなのもみじやき のりすあえ カレーにくじゃが	○	牛乳 ホキ のり ツナ ぶたにく	にんじん もやし こまつな たまねぎ ほうれんそう	こめ エッグケア ごま じゃがいも しらたき さとう バター	619	25.6	20.4	1.9
9	火	さけわかめごはん とりのからあげ キャベツのおかかあえ かきたまじる カップdeヤクルト	○	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ たまご さけ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん わかめ えのきだけ	こめ むぎ あぶら さとう	644	30.9	21.2	3.4
10	水	ごはん しゅうまい だいこんサラダ ホイコーロー	○	牛乳 ぶたにく かに ツナ あつあげ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	こめ ごま さとう	643	26.8	20.6	2.1
11	木	むぎごはん あじあげだまフライ アーモンドあえ カレーそばうどんのぐ	○	牛乳 あじ ハム ぶたにく とりにく だいす	ビーマン キャベツ にんじん こまつな しいたけ	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう	660	28.4	25.8	1.7
12	金	ごはん とりにくチーズやき なっとうあえ キャベツとにくだんごのスープ	○	牛乳 とりにく チーズ なっとう かつおぶし	にんじん キャベツ えだまめ たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ ごま はるさめ	655	30.3	25.9	2.0
15	月	ごはん めばるしせんやき こうやどうふのにも とんじる	○	牛乳 めばる こうやどうふ とりにく ぶたにく とうふ	にんじん しいたけ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも こんにゃく	602	32.1	17.0	1.6
16	火	ごはん いかフライ やきにくサラダ にんたまスープ	○	牛乳 いか ぶたにく とりにく たまご とうふ	もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ にら	こめ さとう あぶら	638	29.4	22.1	2.1
17	水	ごはん さばのゆずみそやき かぼちゃのあまに みぞれじる	○	牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ とうふ	かぼちゃ ゆず にんじん だいこん はくさい ねぎ しめじ	こめ さとう	626	28.2	20.3	2.1
18	木	ごはん すぶた パオス コーンかきたまスープ	○	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご	にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ しいたけ コーン チンゲンサイ	こめ じゃがいも あぶら さとう	620	23.4	19.0	2.2
19	金	ブランコッパン シーザーサラダ チキンクリームシチュー セレクトケーキ	○	牛乳 ベーコン とりにく	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ コーン	パン クルトン じゃがいも ケーキ	686	22.6	27.0	2.4
22	月	セルフオムライス （チキンライス・たまご） ブロッコリーサラダ ABCスープ	○	牛乳 とりにく ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン キャベツ	こめ むぎ バター マカロニ コーンフレーク	634	28.1	24.3	2.4
※ 都合により献立を変更する場合があります。					今月の平均		639kcal	17%	29%	2.3g
					学校給食摂取基準（8～9歳）		650 kcal	エネルギーの 13～ 20%	エネルギーの 20～ 30%	2.0 g 未満