

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 ぶたにくきんびら 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 チーズスタッカルビ ちゅうかぶつサラダ 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 ミルメーク (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 ミルメーク	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 にまつな たまねぎ ほうれんそう	こめ エッグケア こま 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 ビーマン	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 カレーそぼろどんのぐ	○	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 えどな たまねぎ しいたけ だけのこ	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の 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 にんじんスープ	○	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 たいこん 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 バオズ 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 だけのこ 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	ブランコッペパン シーザーサラダ チキンクリーミーシチュー セレクトケーキ	○	牛乳 ベーコン とりにく	プロッコリー 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) ブランコッペサラダ 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 プロッコリー 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