



# こんだてひょう



日付	こんだてめい	血や肉になるもの	体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	加リ-kcal タバ/g	脂質g 塩分g	
		魚・肉・卵・大豆・牛乳類	野菜・果物類		米・麦・油脂・さとう類			
1 (木)	コッペパン リンゴジャム スイーツポテトサラダ 煮	牛乳 スキムミルク とり肉	ロースハム 卵 ヨーグルト	人参 玉ねぎ ぶなしめじ	きゅうり はくさい 生姜	食パン リンゴジャム でん粉 さつま芋 マヨネーズ	674 28.2	22.6 2.0
2 (金)	むぎ麦ごはん たくわん和え	牛乳 卵 味噌	あじ とうふ かつおぶし	もやし 人参 なめこ はくさい	きゅうり たくあん ねぎ	給食精米 大麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま油 いりごま	562 22.5	17.1 2.4
5 (月)	むぎ麦ごはん もやしのカレー和え	牛乳 イカ輪切り 結び昆布 結び昆布	ハム なまあげ 焼きちくわ	もやし 人参 ねぎうめ ごぼう	ピーマン 大根 こんにやく	いりごま 給食精米 三温糖 白絞油	624 27.8	17.4 2.3
6 (火)	焼き豚のチャーハン 中華コーンスープ	卵 ロースハム 豚ひき肉	牛乳 とうふ やきぶた	クリームコーン きゅうり 玉ねぎ ねぎ	キャベツ 人参 生姜 スイートコーン	でん粉 はるさめ いりごま サラダ油	567 24.6	17.5 2.1
鉄分アップ献立 4年生リクエスト給食								
7 (水)	スパゲッティミートソース 鉄っこサラダ	ぶた肉 レンズまめ 牛乳 ソフトチキン	大豆ミート 粉チーズ 干ひじき	玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶	ソテーオニオン にんにく マッシュルーム ほうれん草	強力粉 バター マヨネーズ ドレッシング	690 34.4	19.7 1.7
8 (木)	きなこ揚げパン ポテトスープ	きな粉 ロースハム	牛乳 ウインナー	レタス きゅうり 人参 パセリ	たまねぎ 玉ねぎ キャベツ	食パン サラダ油 オリブオイル	622 25.1	23.1 1.8
そうま(相)うま(相)献立								
9 (金)	むぎ麦ごはん そうま(相)馬の豚汁	牛乳 豚肉 味噌	たら切身 とうふ かつおぶし	玉ねぎ 人参 たけのこ こんにやく はくさい	人参 ピーマン 大根 ごぼう	給食精米 大麦 でん粉 大豆白絞油 サラダ油 三温糖 里いも	606 27.3	14.6 1.8
12 (月)	ふゆ(冬)野菜カレー コーンサラダ	とり肉 牛乳	粉チーズ ハム	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 生姜 枝豆 きゅうり	れんこん にんにく キャベツ コーン	給食精米 大麦 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ カレールー	675 21.5	24.5 2.4
カミングさんまる30献立								
13 (火)	ゆかりごはん あえ おでん	牛乳 結び昆布 一口がんも かつおぶし	とり肉 さつま揚げ うずらの卵	切干大根 キャベツ 人参	きゅうり こんにやく 大根	給食精米 ゆかり 白すり胡麻 マヨネーズ 三温糖	600 21.2	18.5 2.3
カルシウムアップ献立								
14 (水)	五目あんかけラーメン 小松菜和え	豚肉 あさり 鶏肉 チーズ	いか短冊 焼竹輪 牛乳 ヨーグルト	にんにく もやし キャベツ きくらげ	生姜 人参 ねぎ 小松菜	強力粉 サラダ油 でん粉 上白糖	668 29.5	18.2 2.8
15 (木)	食パン パテキャラメル ひじきあえ	牛乳 ソフトチキン	干ひじき ぶた肉	みずな 人参 生姜 玉ねぎ	ブロッコリー コーン にんにく マッシュルーム	食パン ジャム ドレッシング じゃが芋	710 27.0	24.8 2.9
16 (金)	ぶた豚キムチ丼 水餃子スープ	ぶた肉 ぎょうぎ	牛乳	生姜 ねぎ 玉ねぎ にら	にんにく キムチ 人参 キャベツ	給食精米 大麦 サラダ油 上白糖	553 22.6	14.8 2.5
日本型食生活献立								
19 (月)	むぎ麦ごはん 大根のみそ汁	牛乳 卵 わかめ かつおぶし	とり肉 とうふ 味噌	はくさい ゆず ねぎ	きゅうり 大根	給食精米 大麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 じゃが芋	629 30.2	16.5 3.0
クリスマス献立								
20 (火)	チキンライス 野菜スープ	とり肉 星型チーズ	牛乳 ベーコン	パセリ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	小松菜 人参 コーン レタス パブリカ	給食精米 強化米 バター ドレッシング ケーキ	616 19.3	23.9 2.5
冬至献立								
21 (水)	すき焼きうどん 白玉入り冬至かぼちゃ	豚肉 かつおぶし あずき	かまぼこ 牛乳	人参 しいたけ しらたき はくさい ねぎ	しいたけ えのきたけ しゅんぎく かぼちゃ	強力粉 白玉だんご 上白糖	656 27.2	13.3 2.5
22 (木)	タンドリーチキンサンド(セルフ) グリーンサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン	ヨーグルト あさり	レタス 人参 パセリ キャベツ	きゅうり 赤玉ねぎ 玉ねぎ コーン	コッペパン じゃが芋 バター	647 36.0	20.5 1.9
23 (金)	2学期終業式 お弁当							

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。  
 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ☆感染症等によって休校となった場合、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
12月の平均栄養価	630	23.6	17.5	2.0
	631	26.5	19.1	2.3

