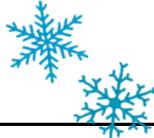
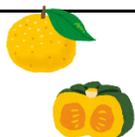


12月の献立表

新座市立陣屋小学校

日付 こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (月)	牛乳200ml 混ぜ込みビビンバ 呉汁 みかん 	牛乳 ぶた肉 絞り豆腐 あぶらあげ だいず	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし ごぼう こんにゃく だいこん ぶなしめじ みかん	トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ 酢 唐辛子 みそ	567 26.7
2 (火)	牛乳200ml きび入り青菜ご飯 さばのカレー竜田 野菜の香り和え	牛乳 ぶた肉 さば	米 きび 米サラダ油 でん粉 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま油	ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん みょうが	酒 みりん しょうゆ 塩 カレー粉 酢	684 25.3
3 (水)	牛乳200ml きな粉揚げパン マカロニシチュー 	牛乳 きな粉 とり肉	ツイストパン なたね油 三温糖 米サラダ油 マカロニ 小麦粉 クリーム	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	687 25.3
4 (木)	牛乳200ml たけのこご飯 鮭のノンエッグマヨ焼き 揚げ大豆とじゃがいものみそがらめ	牛乳 あぶらあげ さけ だいず	米 むぎ 米サラダ油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 じゃがいも なたね油 三温糖	たけのこ にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう みそ	642 29.6
5 (金)	牛乳200ml 味噌ラーメン サイダー白玉ポンチ 	牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 白玉もち さとう サイダー	にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン もやし キャベツ なら パイン缶 甘夏缶	みそ 酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン ぶどう酒	724 27.3
8 (月)	コーヒーミルク 豚丼 わかめスープ	コーヒーミルク ぶた肉 わかめ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖	しょうが たまねぎ 干しいたけ しらたき コーン にんじん	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう	673 25.4
9 (火)	牛乳200ml パワーアップふりかけごはん 白身魚の甘酢あんかけ みそ和え 	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ かじき	米 むぎ ごま でん粉 小麦粉 なたね油 米サラダ油 三温糖 さとう ごま油	ゆかり にんじん たまねぎ ぶなしめじ もやし こまつな	酒 しょうゆ みりん 塩 酢 みそ	635 24.2
10 (水)	牛乳200ml 醤油ラーメン みそポテト みかん	牛乳 ぶた肉 なんと 卵	蒸し中華めん ごま油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	にんじん もやし コーン こまつな ねぎ にんにく しょうが みかん	酒 みりん 塩 しょうゆ みそ	671 23
11 (木)	牛乳200ml カレーライス 海藻サラダ 	牛乳 ぶた肉 海藻ミックス	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さ とう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース キャベツ きゅうり コーン	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢	667 22.3
12 (金)	飲むヨーグルト はちみつパン 鮭のミルクスープ 粉ふき芋 	飲むヨーグルト さけ 牛乳	はちみつパン 米サラダ油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんじん ぶなしめじ たまねぎ はくさい ほうれんそう パセリ	ぶどう酒 塩 こしょう	627 27.7
15 (月)	牛乳200ml ちらし寿司 豚汁 和梨ドーナツ 	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ のり なまあげ 卵	米 米サラダ油 さとう 三温糖 じゃがいも 小麦粉 なたね油 粉砂糖	かんぴょう にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ こまつな 和梨缶	酒 酢 塩 しょうゆ みそ パーキングパウダー	677 26
16 (火)	牛乳200ml スパゲティミートビーンズソース 野菜スープ ヨーグルト 	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉 ヨーグルト	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ コーン パセリ	ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	680 31.2
17 (水)	牛乳200ml ご飯 おかかふりかけ 肉じゃが 紅マドンナ 	牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ ぶた肉 さつまあげ	米 ごま 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	こんにゃく にんじん たまねぎ みかん	みりん しょうゆ 酒	642 27.4
18 (木)	牛乳200ml わかめゆかりごはん ぶりの照り焼き カリカリサラダ	牛乳 わかめ ぶり	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 じゃがいも なたね油	ゆかり しょうが コーン にんじん キャベツ きゅうり	みりん 酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう チリパウダー	662 24.8
19 (金)	牛乳200ml ほうとううどん ちくわの磯辺揚げ 白菜とかぶのゆずの香和え 	牛乳 とり肉 あぶらあげ ちくわ あおのり	ほうとう 小麦粉 なたね油	にんじん 干しいたけ ぶなしめじ はくさい ねぎ かぼちゃ こまつな かぶ ゆず	酒 しょうゆ みそ 塩	644 28.7
22 (月)	牛乳200ml カラフルピラフ フライドチキン コーンサラダ 豆乳アイス 	牛乳 ベーコン とり肉	米 むぎ 米サラダ油 でん粉 小麦粉 なたね油 さとう ごま油 豆乳アイス	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン パセリ にんにく キャベツ きゅうり	塩 こしょう ぶどう酒 酒 ナツメグタイム バ ジル しょうゆ 酢	667 25.3

- ・栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。
- ・使用している材料を、すべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で詳しく給食の内容を知りたい場合は、学校にご相談ください。
- ・材料の入荷等の場合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

