

平成30年
12月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
3	月	ご飯		焼肉風 干し大根煮 ごま昆布	牛肉 平天 昆布 牛乳	たまねぎ にら 干し大根 にんじん さやいんげん グリーンピース	米 砂糖 ごま	548	650	753
4	火	ご飯		かに玉 さやいんげん はるさめの酢物 大学芋	卵 かにかま 焼豚 牛乳	たけのこ ねぎ しいたけ グリーンピース さやいんげん にんじん コーン	米 片栗粉 ごま油 はるさめ 砂糖 ごま 油 さつまいも	541	643	740
5	水	食パン		チキンカツ キャベツ・にんじん 和風スパゲティ チーズキス りんごジャム	鶏肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ 赤ピーマン	食パン 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ りんごジャム	533	632	730
6	木	ご飯		酢豚 三色ナムル しゅうまい	豚肉 しゅうまい 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし ねぎ にんにく	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	555	662	765
7	金	ご飯		がめ煮 たこの酢物 ちくわの石垣揚げ	鶏肉 ちくわ ゆでたこ わかめ 卵 牛乳	れんこん たけのこ にんじん 大根 ごぼう さやいんげん きゅうり	米 こんにやく 砂糖 ごま 小麦粉 油	531	632	730
8	土	ミートスパゲティ		シュークリーム	牛豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	スパゲティ シュークリーム	503	593	682
10	月	ご飯		おでん ゴマザンギ ピリカラきゅうり	ごぼうてん 厚揚げ 鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	大根 にんじん しょうが きゅうり	米 こんにやく 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油	544	648	749
11	火	ご飯		たらの甘酢あんかけ 糸こんにやくのきんぴら うのはな煮	たら 牛肉 おから 赤板 油あげ 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく ごま油	544	648	749
12	水	ロールパン		ミートローフ ブロッコリー マカロニサラダ りんご	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん きゅうり りんご	ロールパン パン粉 マカロニ マヨネーズ	542	644	745
13	木	中華丼		杏仁豆腐	豚肉 いか 牛乳	白菜 にんじん たまねぎ さやいんげん	米 片栗粉 杏仁豆腐	464	545	626
14	金	ハヤシライス		オレンジゼリー	牛肉 牛乳	たまねぎ しめじ	米 オレンジゼリー	527	623	719
15	土	年越しそば		原宿ドック	牛肉 赤板 牛乳	ねぎ	そば 砂糖 原宿ドック	441	516	591
17	月	ご飯		スパイシーチキン はるさめサラダ オレンジ 五目スープ アスパラガス	鶏肉 ヨーグルト ハム ベーコン 牛乳	アスパラガス きゅうり レーズン オレンジ ごぼう ごぼう 小松菜 たまねぎ	米 はるさめ マヨネーズ じゃがいも	547	653	756
18	火	カレーライス		カラフルサラダ パナナ アメリカンドッグミニ	牛肉 ハム 牛乳	たまねぎ にんじん れんこん きゅうり コーン 赤ピーマン パナナ	じゃがいも 米 ドレッシング アメリカンドッグミニ 油	587	698	811
19	水	コッペパン		ハムカツ キャベツ 焼きそば みかん	ハム 豚肉 かまぼこ 牛乳	キャベツ ねぎ みかん	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ	550	652	752
20	木	ピラフ		鶏肉のから揚げ コーン ポテトサラダ カップデザート	えび ベーコン 鶏肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ にんじん コーン きゅうり	米 バター 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ カップデザート	587	699	813
21	金	ご飯		鮭の塩焼き さやいんげん・コーン 焼きビーフン かぼちゃ煮	鮭 焼豚 牛乳	さやいんげ コーン たけのこ にんじん ピーマン かぼちゃ	米 ビーフン ごま油 砂糖	548	650	752