12月給食だより

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き				（カロリー）		
				主にからだをつくるもの	牛乳	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	低学年	中学年	高学年
1	月	ごはん 八宝菜 春雨ソテー はんぺんフライ	○	豚肉 ハム（卵） はんぺんフライ（卵）	○	白菜・玉ねぎ・たけのこ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	米 でん粉 緑豆春雨・油 小麦粉・油	522	619	703
2	火	ごはん レバニラ風 白菜サラダ さつま芋のごまがらめ	○	スタミナカツ	○	もやし・人参・ニラ・キャベツ わかめ・白菜・きゅうり・コーン	米 パン粉・小麦粉・油 中華ドレッシング（ごま） さつま芋・油・ごま・砂糖	518	600	688
3	水	サンドイッチパン（2枚） ハム ミックス野菜 スライスチーズ 鶏肉のバジル焼 ほうれん草と白菜のツナ和え	○	ハム（卵） チーズ 鶏肉 ツナフレーク	○	キャベツ・きゅうり ドライバジル・にんにく ほうれん草・白菜	サンドイッチパン（2枚） マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	563	578	638
4	木	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め マカロニのソテー ミートボール	○	豚肉 ミートボール(卵)	○	たけのこ・キャベツ・チンゲン菜・人参・もやし 人参・玉ねぎ・しめじ	米 砂糖・調合ごま油・油 マカロニ・油	517	593	674
5	金	ごはん 鶏とさつまいもの甘辛あえ もやしと油揚げの酢のもの さんまのおかか煮	○	鶏肉 油揚げ さんまのおかか煮	○	緑豆もやし・人参・きゅうり・ピーマン	米 さつま芋・でん粉・油・砂糖	554	621	702
6	土	焼きそば プリン	○	豚肉 プリン（卵）	○	キャベツ・人参・ニラ・玉ねぎ	焼きそば用麺・油	502	580	683
8	月	鮭菜飯 豚肉と厚揚げの煮物 こんにゃくサラダ おさかな芋けんぴ	○	豚肉・生揚げ ハム（卵） いりこ	○	鮭菜飯の素 人参・グリンピース きゅうり・コーン	米 じゃが芋・砂糖 糸こんにゃく さつま芋	533	600	679
9	火	ごはん シイラのフライ 豆腐の野菜あえ 高野豆腐の煮物 ーロゼリー	○	シイラ 豆腐・みそ 凍り豆腐・かまぼこ	○	たけのこ・人参・ほうれん草・白菜 人参・さやいんげん	米 小麦粉・パン粉・油 糸こんにゃく・砂糖 里芋・砂糖 ーロゼリー	523	583	703
10	水	食パン チョコレートスプレッド ミートローフ ほうれん草ソテー ポテトサラダ りんご	○	牛豚ひき肉・豆腐・牛乳・卵 ベーコン（卵）	○	玉ねぎ・トマトピューレ ほうれん草・キャベツ・コーン 玉ねぎ・きゅうり・人参 りんご	食パン チョコレートスプレッド パン粉 じゃが芋・卵なしマヨネーズ	549	594	685
11	木	ごはん サバの味噌煮 鉄分サラダ あげかぼちゃ	○	サバ味噌煮 ツナフレーク	○	ひじき・人参・白菜・むき枝豆・ほうれん草 かぼちゃ	米 砂糖 油	536	629	701
12	金	ごはん ササミフライ ハムと野菜のソテー 切干大根と大豆の煮物 パイン缶 たらこふりかけ	○	鶏ささみ ハム（卵） さつま揚げ・大豆 たらこふりかけ（卵）	○	ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ 切干大根・人参・グリンピース パイン（缶詰）	米 小麦粉・パン粉・油 砂糖	516	611	670
13	土	豚丼 青りんごゼリー	○	豚肉	○	玉ねぎ・ねぎ	米・糸こんにゃく・砂糖 青りんごゼリー	558	620	725
15	月	ハヤシライス レアチーズ	○	牛肉	○	玉ねぎ・しめじ	米 レアチーズ	513	582	683
16	火	ミートスパゲティー 麩菓子	○	牛豚ひき肉	○	玉ねぎ・人参・トマトベース・にんにく	スパゲティ・油・砂糖 麩菓子	517	573	643
17	水	ナン キーマカレー フルーツミックス 野菜サラダ	○	合挽肉 ミックスビーンズ・大豆	○	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰)・みかん(缶詰)・パイン（缶詰） ブロッコリー・人参・コーン	ナン	496	530	656
18	木	ごはん 焼き魚（ほっけ） さつま芋天ぷら すき焼き煮 キャベツのおかか和え 味のり	○	ほっけの塩焼 牛肉・焼豆腐 かつお節	○	人参・白菜・長ねぎ キャベツ・さやいんげん 味のり	米 さつま芋・油・小麦粉 糸こんにゃく・砂糖	521	602	696
19	金	ごはん 牛肉コロッケ キャベツ れんこんきんぴら 切干バンバンジー	○	牛肉 ちくわ 蒸し鶏(ほぐし)	○	キャベツ れんこん・人参・グリンピース きゅうり・緑豆もやし・切干大根・人参	米 牛肉コロッケ・油・ドレッシング 糸こんにゃく・油・砂糖 卵なしマヨネーズ・砂糖・調合ごま油・白ごま	530	649	729
20	土	きつねうどん クリームコンフェ	○	油揚げ	○	青ねぎ・だし昆布	うどん クリームコンフェ（卵）	558	620	725
22	月	ごはん チキンの照り焼き パリパリピザ かぼちゃの和えもの	○	鶏肉 チーズ・ウインナー	○	玉ねぎ・ピーマン・コーン むき枝豆・かぼちゃ・きゅうり	米 砂糖 ぎょうざの皮 マヨネーズ	554	659	741
23	火	チキンライス もみの木ハンバーグ 豆乳スパゲティ ケーキ	○	鶏肉 ハンバーグ ベーコン（卵）・豆乳	○	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン 白菜・チンゲン菜・しめじ	米 和風ドレッシング スパゲティ・油・バター ケーキ（卵）	563	657	728

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★アレルゲン原因物質が入っている食品には（）で表記していますのでご参照下さい。