



令和4年度 12月分 予定献立表

富士見小学校・17回

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1人分 -kcal たんぱく質g カルシウムmg 脂質g	行事	お も な ざ い り よ う			
				おもにエネルギーとなる		おもに体をつくる (牛乳はこのなかま)	おもに体の調子をととのえる
1 (木)	ナン キーマカレー こんにゃくサラダ とちおとめいちごゼリー	617 27.5 325 20.4		ナン バター ゼリー	あぶら こむぎこ	ぶたにく ギゅうにく ヨーグルト チーズ コンデンスミルク	たまねぎ にんじん にんにく セロリー キャベツ トマト こんにゃく いちご
2 (金)	むぎいりごはん えびカツ にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかうスープ	679 27.4 308 21.2		こめ あぶら はるさめ	むぎ さとう	えび タラ たまご ぶたにく とうふ なんと わかめ	にんじん にら しいたけ ねぎ キャベツ しょうが
5 (月)	むぎいりごはん さけのこうじづけ ごますあえ ちくぜんに	654 29.1 317 20.7		こめ さとう あぶら	むぎ ごま こうじ	さけ とりにく うずらのたまご	たけのこ にんじん しいたけ こんにゃく いんげん ごぼう キャベツ ほうれんそう
6 (火)	むぎいりごはん ハムカツ からしあえ どさんこじる	698 26 307 22.3		こめ パンこ こむぎこ バター	むぎ あぶら じゃがいも	ハム たまご ぶたにく みそ わかめ かつおぶし	キャベツ こまつな もやし にんじん コーン ねぎ
7 (水)	むぎいりごはん にらまんじゅう バンサンスウ マーボーとうふ	651 25.3 367 17.7		こめ はるさめ さとう	むぎ あぶら でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん しいたけ しょうが たけのこ キャベツ もやし たまねぎ
8 (木)	ミルクあげパン ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさいサラダ オレンジ	692 25 391 25.8		パン さとう	あぶら じゃがいも	ミートボール ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう オレンジ
9 (金)	むぎいりごはん さばのみそに いそべあえ こおりとうふとやさいのいためもの	703 28.8 338 22.8	SC	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら	さば みそ こおりとうふ のり ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんにく はくさい ほうれんそう グリンピース
12 (月)	むぎいりごはん セルフタコライス (レタス・チーズそえ) ようふうたまごスープ りんごゼリー	704 28.8 355 21		こめ さとう じゃがいも ゼリー	むぎ あぶら でんぶん	ぶたにく ギゅうにく チーズ たまご ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん レタス セロリ りんご
13 (火)	むぎいりごはん あんこうのからあげ おひたし ぶたじる	696 24.6 356 24		こめ でんぶん あぶら	むぎ じゃがいも	あんこう ぶたにく とうふ かつおぶし みそ あぶらあげ	はくさい こんにゃく にんじん だいこん ほうれんそう ごぼう ねぎ たまねぎ
14 (水)	にくまん キムチうどん ナムル カットパイ	624 24.8 315 20.9		うどん ごま	こむぎこ あぶら	ぶたにく	もやし にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ だいこん にら パイン
15 (木)	むぎいりごはん セルフビビンバどん トックスープ いちごヨーグルト	704 28.3 289 23.2		こめ さとう トック	むぎ ごま あぶら	ギゅうにく とりにく たまご ヨーグルト	ねぎ しめじ にんじん ほうれんそう だいずもやし こまつな みかん
16 (金)	むぎいりごはん ぶたにくとだいこんのもの おひたし なっとう カットりんご	655 27.4 319 18.6		こめ あぶら	むぎ さとう	ぶたにく だいず うずらのたまご	だいこん にんじん キャベツ ねぎ しょうが こまつな もやし りんご
19 (月)	わかめごはん もみのきのかたちのハンバーグ ほうれんそうとキャベツのソテー ワンタンスープ	637 22.9 348 17.9		こめ あぶら マーガリン ワンタンのかわ	むぎ さとう	わかめ ぶたにく とりにく	にんじん だいこん キャベツ こまつな
20 (火)	むぎいりごはん しろみずかなのみそやき さっぱりあえ よしのじる	596 29.5 313 14.6		こめ あぶら さといも	むぎ さとう でんぶん	たら みそ とりにく あぶらあげ	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ キャベツ こまつな
21 (水)	ビーフカレーライス かいそうサラダ みかん	667 19.5 312 16.7	なか よし 集会	こめ あぶら カレールウ	むぎ じゃがいも	ギゅうにく チーズ わかめ	にんにく しょうが セロリ にんじん トマト たまねぎ キャベツ コーン
22 (木)	★とうじ(冬至)メニュー むぎいりごはん セルフてんどん (いか・かぼちゃ) しおこんぶあえ まろやかみそしる	713 28 312 22.7		こめ こむぎこ さとう	むぎ あぶら	いか とうにゅう こんぶ あぶらあげ みそ かつおぶし	だいこん キャベツ にんじん かぼちゃ ごぼう ねぎ たまねぎ
23 (金)	はちみつパン タンドリーチキン ゆでやさいサラダ やさいスープ ケーキのせんたく	611 27.8 337 23.6		パン さとう こむぎこ	はちみつ あぶら バター	とりにく ベーコン ヨーグルト たまご なまクリーム	にんにく にんじん ブロッコリー たまねぎ パプリカ キャベツ もやし こまつな

★ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質24g カルシウム350mg 脂質19.6g

★ 12月平均エネルギー665kcal たんぱく質26.5g カルシウム330mg 脂質21.3g ※数値は中学年用です。

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ 最新の情報で安全な食材を購入しています。産地についてはPTA室に掲示してあります。

