



# 12月こんだてよていひょう



きゅうしょくかいすう17回(米飯12回)

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー	たんぱく質
		血やにくになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	力や熱のもとになる (きいろ)	しつ (g)	えんぶん (g)
1 (金)	シュガートースト ぎゅうにゅう ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい(あおじそドレッシング) はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ コーン ブロッコリー レモン	パン マーガリン グラニューとう サラダあぶら さとう じゃがいも ドレッシング はちみつ	734 23.9	23.5 2.4
4 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか もやしとにらのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	もやし にら にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう すりごま ねりごま じゃがいも こんにやく サラダあぶら	593 16.3	25.5 1.9
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハムカツ (ちゅうのうソース) きゃべつともやしのからしあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ポークハム ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	もやし きゃべつ にんじん こまつな コーン ねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら しろいりごま じゃがいも バター	656 18.7	24.0 2.3
6 (水)	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい(パンパンジードレッシング) けんさんにゅうしょうヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	ニンニク セロリ しょうが たまねぎ にんじん トマト もやし きゃべつ コーン	ナン パター サラダあぶら ざらめ カレールウ ドレッシング	615 20.2	29.7 2.8
7 (木)	おべんとうのひ(けいかくカードをみながら、おべんとうづくりにちようせんしましょう) ☆きゅうしょくからは、ぎゅうにゅうがです。					
8 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なつとう ぶたにくとだいこんのもの きゃべつとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく うずらたまご あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん だいこん さやいんげん しょうが ねぎ たまねぎ エノキたけ きゃべつ	こめ むぎ サラダあぶら さとう	659 21.7	28.7 2.0
11 (月)	むぎいりごはん セルフにしょくどんのぐ (いりたまご・とりそぼろ) ぎゅうにゅう かぶとじゃがいものあられじる みかん	ぎゅうにゅう たまご とり かつおぶし	しょうが グリンピース ねぎ かぶ かぶのは しいたけ にんじん みかん	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも でんぶん	668 21.7	25.8 1.9
12 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう えびあげぎょうざ(2こ) ナムル やさいたっぷりマーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ えび	きゃべつ にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ にら	こめ むぎ さとう サラダあぶら こむぎこ でんぶん ごま ごまあぶら	640 22.4	21.9 1.8
13 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのかんこくふうてりやき こまつなときゃべつのごまあえ まろやかみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ とうにゅう かつおぶし	にんにく こまつな きゃべつ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごまこんにやく	598 18.1	27.5 2.1
14 (木)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ(おろしドレッシング) ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう とり こなチーズ わかめ カタクチイワシ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく きゃべつ きゅうり ブロッコリー コーン	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ ドレッシング さとう	632 16.9	22.5 2.2
15 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう ごもくやきそば ポークシューマイ(2こ) チンゲンサイとあさりのかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なんと たまご あさり あおりの	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	こめこパン やきそばめん サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	592 21.4	27.3 2.9
18 (月)	むぎいりごはん セルフかきあげどん ぎゅうにゅう (えびいかいりやさいかきあげ・てんどのたれ) しおこんぶいりあさづけ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう えび いか こんぶ なまあげ わかめ かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく もやし にら ねぎ えのきたけ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ さとう ごま さつまいも	643 21.7	21.0 2.4
19 (火)	むぎいりごはん のりつくだに ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのスタミナやき みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし みそ のり	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにやく さといも	657 21.5	28.5 2.5
20 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ ほうれんそうのいそかあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう モロ かつおぶし とうふ ぶたにく のり	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく きゃべつ ほうれん草 だいこん ごぼう ねぎ にんじん	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん さとう さといも こんにやく	585 15.5	27.3 2.1
21 (木)	ウインナーとトマトのペンネ ぎゅうにゅう フライドチキン かぶいりやさいスープ クリスマスセレクトデザート	ぎゅうにゅう ウインナー とり ベーコン しろいんげんまめ (たまご)	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく パセリ かぶ きゃべつ もやし セロリ	ペンネ オリーブゆ バター でんぶん サラダあぶら こむぎこ さとう	デザート加りぬき 594 29.2	25.8 2.5
22 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう もろのゆずみそやき かぼちゃのそぼろあんかけ はくさいとぶたにくのみそしる	ぎゅうにゅう モロ とり ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ゆず かぼちゃ しょうが グリンピース はくさい にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく サラダあぶら	630 19.7	28.2 1.9
25 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグとマトソース ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ベーコン たまご	ほうれん草 もやし とうもろこし しめじ たまねぎ にんじん セロリ	こめ むぎ さとう マーガリン じゃがいも でんぶん	616 19.5	23.6 1.7

## ☆こんげつのこんだてしょうかい☆

21日(木)

22日(金)

すこしはやめのクリスマス  
こんだてです。

冬至(とうじ)こんだてです。  
12月22日はとうじです。  
とうじとは、ひるまのじかんがいちね  
んじゅうでいちばんみじかく、よるが  
もっともながいひです。にほんではむか  
しから、とうじに“かぼちゃ”をたべる  
しゅうかんがあります。かぼちゃのそぼ  
ろあんかけがですよ。

フライドチキンは、ほん  
のりカレーあじです。デ  
ザートは、チョコレート  
ケーキ、ストロベリーケ  
ーキ、ももゼリーの3しゆる  
いから1つえらびます。



\*都合により献立  
が変更になる場合  
があります。

3~4年生の学校給食摂取基準  
I科(11歳) (Kcal) 650  
たんぱく質(g) 26  
脂質(g) 18g~21.7g  
塩分(g) 2.0

今月平均  
632  
25.7  
20.5  
2.2

12がつのきゅうしょくもくひょう

さむさにまけないしょくじをしよう!

