12月 献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する場合があります。

日付	行事	こんだてめい	カロリー(Kcal) タンパク質(g) 脂質（g）	おもなざいりょう 血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1（金）		むぎいりごはん こんさいのすましじる コロッケ いそべあえ	637 18.4 17.9	ぎゅうにゅう かつおぶし	ほうれんそう もやし もみのり にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ コロッケ サラダあぶら こんにゃく でんぷん
4（月）		むぎいりごはん けんちんじる セルフとりそぼろ やさいのちゅうかあえ	640 31.5 16.2	とりひきにく とうふ ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ しいたけ もやし きくらげ にんじん グリンピース きゅうり ごぼう	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも サラダあぶら
5（火）		むぎいりごはん チキンカレー ゆでやさい （てづくりわふうドレッシング） オレンジ	656 19.3 19.0	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン にんじん ニンニク もやし みかん	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも
6（水）		むぎいりごはん のっぺいじる モロのわふうマリネ ゆでやさい （ゆずしょうゆドレッシング）	610 26.8 16.0	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし モロ とうふ	たまねぎ もやし だいこん ねぎ キャベツ にんじん ごぼう	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう こんにゃく
7（木）		スパゲティ クリームソース かいそうサラダ （こうみちゅうかドレッシング）	590 22.8 20.6	いか あさり ぎゅうにゅう かいそうサラダ むきえび ベーコン なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホールコーン にんじん パセリ こまつな	スパゲティー サラダあぶら マーガリン オリーブオイル はくりきこ
8（金）		むぎいりごはん とうふのちゅうか スープ シューマイ ニラとはるさめのいためもの	602 24.0 16.0	ぎゅうにゅう たまご なると とうふ シューマイ ぶたにく わかめ	にら しいたけ キャベツ にんじん しょうが ねぎ	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら さとう ごまあぶら
11（月）	トマト 給食	シュガートースト ミートボールと やさいのトマトに ゆでやさい （イタリアンドレッシング）	703 22.5 27.3	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	トマト たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん グリンピース キャベツ コーン	しょくぱん グラニューとう サラダあぶら マーガリン じゃがいも さとう
12（火）		むぎいりごはん チンゲンサイととうふの スープ ブルコギふういためもの	614 24.5 18.8	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	ニンニク にら もやし ちんげんさい にんじん たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら
13（水）		むぎいりごはん あじつきのり おでん からしあえ	573 23.8 12.7	ぎゅうにゅう さつまあげ うずらのたまご かつおぶし ちくわ いわしボール いかボール のり	にんじん こんぶ はくさい だいこん もやし こまつな	こめ むぎ こんにゃく ごま さといも
14（木）		むぎいりごはん じゃがいものそぼろに ししゃもフライ ボイルキャベツ	719 25.3 21.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	キャベツ にんじん グリンピース	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも
15（金）		むぎいりごはん みそしる いわしのおかかに ごまあえ	589 23.6 17.4	ぎゅうにゅう とうふ みそ いわしおかかに わかめ かつおぶし	ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ にんじん	こめ むぎ すりごま さとう
18（月）		むぎいりごはん ひじきとだいずのにもの とりにくのみそづけやき おひたし	669 26.9 22.6	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ あぶらあげ とりにく ひじき だいず	しょうが キャベツ にんじん こまつな もやし	こめ むぎ さとう ざらめ サラダあぶら こんにゃく
19（火）		むぎいりごはん ようふうたまごスープ ハンバーグ こまつなともやしのソテー	646 24.9 20.7	ぎゅうにゅう ロースハム たまご ハンバーグ ベーコン	こまつな ニンニク にんじん もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも でんぷん
20（水）		むぎいりごはん ごもくにまめ しろみざかなのネギソースがけ ナムル	662 28.1 19.1	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ホキ だいず	ねぎ にんにく パセリ もやし しょうが すりおろしリンゴ キャベツ にんじん	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら ごまあぶら こんにゃく ざらめ
21（木）		こめこぱん キャベツスープ インディアンポテト ヨーグルト	663 27.1 26.7	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ グリンピース こまつな にんじん キャベツ	こめこぱん サラダあぶら さとう でんぷん じゃがいも
22（金）	冬至	むぎいりごはん まろやかみそしる セルフてんどん （かきあげ・カボチャ） しおこんぶあえ	683 21.1 22.0	かつおぶし こんぶ みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう	キャベツ だいこん ごぼう かぼちゃ はくさい にんじん ねぎ	こめ むぎ かきあげ サラダあぶら さとう こんにゃく てんどんのたれ
25（月）	クリスマス メニュー	コッペパン ミネストローネ チキンのオーブンやき ミニサラダ セレクトデザート	640 26.5 23.5	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パセリ カリフラワー たまねぎ トマトピューレ ブロッコリー にんじん セロリー	パン さとう じゃがいも デザート サラダあぶら マカロニ

★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、タンパク質26．0g、脂質18．1g

☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量　エネルギー636kcal、タンパク質24．39g、脂質19．63g

… このマークの日は、陽南地域学校園共通献立です。

25日（月）のクリスマスメニューでは、
・チョコレートケーキ
・イチゴケーキ
・イチゴプリン
の3種類から選べます！