

12月給食献立表

平成29年 給食回数 全15回

十四山西部小学校

曜日	献立名		おもに体をつくる もとになるもの(あかい)		おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)		備考	
1 金	しらた 牛	まん 乳	きざみきつねうどん こめこさかなフライ こまつなのあえもの あべかわだんご	牛 乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ こめこさかなフライ きなこ	にんじん はくさい しいたけ ねぎ もやし こまつな	しらたまうどん でんぶん あぶら ごま さとうもち			
4 月	ご 牛	は ん 乳	ひきすり れんこんコロック たくあんあえ みかん	牛 乳	とりにく やきどうふ かまぼこ	えのきたけ はくさい ねぎ きゅうり みかん キャベツ たくあんづけ	こめ こんにゃく かくふ さとう あぶら コロック	きょうどりょうり献立		
5 火	ご 牛	は ん 乳	あげぎょうざ ちゅうかスープ きりぼしパンパンジーサラダ	牛 乳	ぶたにく えび わかめ とうふ ぎょうざ ささみみずじ	はくさい にんじん だけのこ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ ホールコーン	こめ あぶら ねりごま さとう	<p>ひきすり このちほうでは、すきやきのことをひきすりといいますが、なべのうえでとりにくをひきするようにしてたべたことから、ひきすりとよばれるようになりました。ねんまつになるとひきすりをたべるしゅうかんがあります。ねんまつまでひきすってきた「わるいこと・いらぬもの」をひきすりたおし、しんねんをすっきりむかえようといういみがあるそうです。</p> 		
6 水	クロス 牛	ロー 乳	やきそば ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	牛 乳	ぶたにく いか ちくわ あおのりこ まぐろあぶらづけ ヨーグルト	キャベツ にんじん しょうが ごぼう きゅうり パナナ ホールコーン りんご もも	クロスロール やきそば あぶら マヨネーズ さとう			
7 木	ゆかり 牛	ご 牛	はん 乳	わふうハンバーグ いものこじる とさあえ ひとくちりんごゼリー	牛 乳	ハンバーグ とりにく なまあげ かまぼこ かつおぶし	ゆかりこ にんじん ねぎ もやし こまつな		こめ さとう でんぶん さといも ひとくちゼリー	
8 金	ご 牛	は ん 乳	わかさぎのからあげ にくじゃが ほうれんそうとたまごあえ	牛 乳	わかさぎのからあげ ぶたにく たまご	にんじん しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま でんぶん			
11 月	ご 牛	は ん 乳	あいちのぶたしゅうまい おやこに だいこんとみずなのあえもの みかんゼリー	牛 乳	とりにく ちくわ たまご しゅうまい しおこんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん みずな	こめ じゃがいも さとう みかんゼリー			
12 火	ご 牛	は ん 乳	こまつくね かんとうに ほうれんそうのあえもの ココア牛乳のもと	牛 乳	こまつくね こんぶ ぶたにく なまあげ うすらたまご はんぺん	だいこん にんじん ほうれんそう はくさい ホールコーン	こめ ココア牛乳のもと さといも こんにゃく さとう			
13 水	クロ 牛	ワッ 牛	さん 乳	さけのカップやき ミートボールシチュー やさしいサラダ	牛 乳	ミートボール だいず さけ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース トマト にんにく きゅうり ホールコーン パセリ		クロワッサン あぶら さとう マヨネーズ パンこ ドレッシング	
14 木	ご 牛	は ん 乳	はるまき はっほうさい チンゲンサイのあえもの	牛 乳	ぶたにく いか うすらたまご はるまき ハム	はくさい たまねぎ にんじん ヤングコーン しいたけ チンゲンサイ もやし	こめ あぶら さとう でんぶん			
15 金	ご 牛	は ん 乳	けんちんしのだに とんじる ごまあえ スイートポテト	牛 乳	けんちんしのだ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう はくさい	こめ さとう こんにゃく ごま スイートポテト			
18 月	ご 牛	は ん 乳	まぐろのマリアナソース こんさいのもの さんしょくあえ りんご	牛 乳	とりにく ちくわ かんもどき まぐろ	れんこん ごぼう にんじん だいこん さやいんげん しょうが こまつな もやし ホールコーン りんご	こめ さといも あぶら でんぶん さとう ごま			
19 火	むぎ 牛	ご 牛	はん 乳	カレーライス だいこんサラダ てづくりフルーツゼリー	牛 乳	ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんにく だいこん こまつな にんじん あまなつみかん ホールコーン みかんジュース	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ ゼリーのもと さとう		
20 水	ご 牛	は ん 乳	さわらのゆずふうみやき かぼちゃのみそしる ひじきのいために みかん	牛 乳	さわら ぶたにく とうふ みそ ひじき とりにく	しょうが ゆず だいこん かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんじん さやいんげん みかん	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	とうじ献立		
21 木	ピ 牛	ラ 牛	フ 牛	やさいたっぷりポトフ とりにくのパンこやき ミックスサラダ セレクトクリスマスデザート (おかし・いちごグループ・ フルーツゼリー)	牛 乳	ベーコン ウィンナー うすらたまご とりにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン えだまめ ブロッコリー キャベツ パセリ きゅうり あかピーマン きびピーマン	こめ バター じゃがいも ドレッシング パンこ マヨネーズ クリスマスデザート	クリスマス献立	

(今月の平均栄養価) エネルギー668kcal、たんぱく質27.4g、脂質26.4%

※献立は都合により変更する場合があります。