



12月分予定献立表

志免町立志免西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー	たんぱく質	しぼう
				こめ むぎ パン	ぎゅうにゅう・にく・さかな	やさい くだもの きのこ	kcal	g	g
1	金	○	きなこ揚げパン 鶏肉の照り焼き フロッコリー 野菜スープ	パン じゃがいも さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・きんときまめ きなこ・だいず・てぼうまめ	かぼちゃ エリンギ・フロッコリー にんじん・はくさい	632	29.6	27.7
4	月	○	麦ごはん 魚の香味焼き かぶのそぼろ煮 味噌汁 くだもの	こめ・むぎ じゃがいも さとう・あぶら	ぎゅうにゅう わかめ・さば とりにく・みそ	かぶ・にんじん えのきだけ・ねぎ しいたけ・たまねぎ・りんご	652	24.9	17.6
5	火	○	発芽玄米入りごはん 大根の味噌煮 ごま和え ヨーグルト	こめ・むぎ はつがげんまい さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ・わかめ こうやどうふ・ヨーグルト	だいこん・はくさい にんじん・しいたけ こんにゃく・フロッコリー	622	24.4	15.2
6	水	○	さつまいもごはん 魚フライ おひたし 豚汁 くだもの	こめ・むぎ・こむぎこ さつまいも・さといも パンこ・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう だいず・しいら ぶたにく・とうふ・みそ	ほうれんそう・もやし にんじん・だいこん・ねぎ ごぼう・こんにゃく・みかん	638	24.5	17.1
7	木	○	麦ごはん 納豆 すき焼き煮 炒めなます	こめ・むぎ マロニー さとう・あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・こんぶ とうふ・なっとう	はくさい・こんにゃく たまねぎ・にんじん・エリンギ しめじ・れんこん・だいこん・ねぎ	619	24.7	16.9
8	金	○	黒糖パン マカロニのクリーム煮 ハニーサラダ くだもの	パン マカロニ・あぶら バター・こむぎこ・はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく・ハム あさり・ひじき	マッシュルーム・とうもろこし たまねぎ・にんじん・フロッコリー きゅうり・きゃべつ・キウイフルーツ	612	24.9	21
11	月	○	麦ごはん 親子煮 しらす和え くだもの	こめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん しいたけ・たけのこ・ねぎ こまつな・もやし・みかん	653	27.5	19.2
12	火	○	麦ごはん あさり佃煮 じゃが芋の旨煮 切り干し大根の酢のもの	こめ・むぎ さとう・くろざとう あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・こんぶ あさり・こうやどうふ	にんじん・たまねぎ しいたけ・こんにゃく きりぼしだいこん・きゃべつ	635	23.7	15
13	水	○	麦ごはん きくらげ佃煮 秋刀魚の梅煮 金平ごぼう 味噌汁 くだもの	こめ・むぎ さとう・あぶら・でんぶん さつまいも・みずあめ・ごま	ぎゅうにゅう さんま・ひじき・いとより あぶらあげ・えそ・わかめ・みそ	ごぼう・にんじん こんにゃく・だいこん ねぎ・きくらげ・みかん	683	22	20.2
14	木	○	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー くだもの	こめ・むぎ あぶら・でんぶん はるさめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ・とうふ	たまねぎ・にんじん きくらげ・みずな・もやし しいたけ・きゃべつ・りんご	652	24.7	17.8
15	金	○	パン ポークビーンズ フラワーサラダ (予約デザート)	パン・こむぎこ・こめこ ラード・じゃがいも (みずあめ・でんぶん・もちこ こめこ・ショートニング)	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず (とうにゅう・ゼラチン・たまご かいそう・なまクリーム)	たまねぎ・にんじん・とうもろこし トマト・フロッコリー・カリフラワー (なつみかん・いちご・みかん・もも パイン・さくらんぼ)	695	27.4	24.2
18	月	○	(誕生日給食) 麦ごはん ビーフカレー 海そうサラダ デザート	こめ・むぎ・こめこ じゃがいも・でんぶん・さとう あぶら・さつまいも・みずあめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ひじき わかめ・まぐろ・れんずまめ	たまねぎ・にんじん きゅうり・きゃべつ とうもろこし・トマト	689	23.8	15.5
19	火	○	麦ごはん かなぎ佃煮 がめ煮 おかかあえ アーモンド	こめ・むぎ さといも・あぶら・みずあめ さとう・くろざとう・アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく・かなぎ かつおぶし・かんてん	にんじん・ごぼう れんこん・たけのこ・もやし こんにゃく・こまつな・しいたけ	644	23.3	18.9
20	水	○	麦ごはん 味のり 焼き魚 おから のっぺい汁 くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・みずあめ さとう・あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう さけ・とりにく・のり おから・とうにゅう・とうふ	にんじん・たまねぎ・ねぎ しいたけ・ふかねぎ・だいこん こんにゃく・ごぼう・なめこ・りんご	605	26.8	14.1
21	木	○	麦ごはん ささみのレモン煮 青のり和え 味噌汁 くだもの	こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん あぶら・さとう・さつまいも	ぎゅうにゅう ささみ・わかめ とうふ・あおのり・みそ	もやし・みずな にんじん・ねぎ はくさい・みかん	617	26.3	15.1

※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承お願いいたします。

※ 献立内容等について何かありましたら、学校までご連絡ください。

平均栄養量	643	25.2	18.3 25.6%
基準栄養量	640	24	エネルギー比 25~30%

