



# 12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

## とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
2 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					628 420
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・しらたき じゃがいも		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・こまつな	
	のりのつくだに ココアプリン	さとう・みずあめ でんぷん ココアプリンのもと			のり スキムミルク ぎゅうにゅう		
3 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					663 256
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	はるまき	こむぎこ はるさめ	ショートニング あぶら	ぶたにく・だいず		にんじん・たまねぎ・キャベツ しいたけ	
	じゃがいものちゅうかさラダ ちゅうかコーンスープ	じゃがいも・さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら			にんじん・きゅうり たまねぎ・えのきたけ きくらげ・とうもろこし はねぎ	
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
4 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		573 364
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおぶし しらす	あおのり		
	あおなとひじきのにびたし すましじる		あぶら	あぶらあげ かまぼこ・とうふ	ひじき	こまつな・えのきたけ えのきたけ・にんじん・はねぎ	
	おむぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
5 (木) 	さわらとだいずのナッツあえ	さとう・でんぷん	カシューナッツ あぶら	さわら・だいず		ふるね	661 303
	おひたし			かつおぶし		ほうれんそう・キャベツ とうもろこし	
	だいこんのスープ			とりにく		だいこん・えのきたけ・はねぎ	
	おむぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
6 (金) 	あげだしとうふの肉みそがけ (あげだしとうふ)	でんぷん	あぶら	もめんとうふ だいずのこな			617 428
	あげだしとうふの肉みそがけ (にくみそ)	さとう・でんぷん	あぶら・ごま	ぶたにく・みそ		たまねぎ・はねぎ	
	こまつなソテー		あぶら			キャベツ・こまつな とうもろこし	
	みそしる	さといも		あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ	
	おむぎいりごはん	こめ・むぎ					
9 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		585 336
	みそおでん	こんにやく さといも		やきちくわ さつまあげ みそ	こんぶ	だいこん	
	みそだれ	さとう・でんぷん					
	うずらのたまごのしょうゆに ツナとキャベツのごまあえ	さとう	ごま	うずらのたまご まぐろゆずけ		キャベツ・にんじん	
	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・マッシュルーム えだまめ	
10 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		596 378
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ベーコン	こなチーズ	たまねぎ・パセリ	
	コーンポタージュスープ	こむぎこ	バター・あぶら		ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし	
	くだもの					みかん	
	うどん	うどん(こむぎこ)					
11 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		611 403
	うどんじる	でんぷん		かまぼこ あぶらあげ		たまねぎ・にんじん しいたけ・はねぎ	
	くろはんぺんのおちゃフライ 3しょくあえ	パンこ・こむぎこ さとう	ごま	さば・いわし・たら		こまつな・キャベツ にんじん	
	おむぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
12 (木) 	トンクドウフ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ		しいたけ・にんじん・ふるね さやいんげん	631 465
	わかめスープ		ごまあぶら		わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ とうもろこし	
	くだもの					みかん	
	おむぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
徳小祭 13 (金) 	げんきどん	さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		だいこん・にんじん ごぼう・ほうれんそう	600 333
	いりたまご	さとう	あぶら	たまご			
	みそしる	じゃがいも		なまあげ・みそ		えのきたけ・はねぎ	
	おむぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
16 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					581 344
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのさいきょうやき			さわら・みそ			
	にびたし					こまつな・もやし とうもろこし	
	とんじる	こんにやく じゃがいも		なまあげ・みそ ぶたにく		だいこん・ごぼう・にんじん はねぎ	
5年生は校外学習のため給食はありません。							
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					624 385
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ コーンフラワー・ライむぎこ	あぶら			カラフトししゃも	
	れんこんのきんぴら	こんにやく・さとう	ごまあぶら ごま	さつまあげ		れんこん・ごぼう・にんじん さやいんげん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ みそ		えのきたけ・はくさい はねぎ	
18 (水)	バターロールがたパン	さとう・こむぎこ	ショートニング			スキムミルク	618 352
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	メキシカンポークソテー	こむぎこ・じゃがいも さとう	バター・あぶら	ぶたにく		スキムミルク こなチーズ	
	キャベツのスープ			ベーコン		たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・にんじん たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					601 429
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	さばのカレーチーズやき			さば		こなチーズ	
	ごまあえ ぐだくさんじる	さとう さといも・こんにやく	ごま	とうふ・あぶらあげ みそ		こまつな・キャベツ ごぼう・たまねぎ・はねぎ	
20 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					624 385
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	かぼちゃのそぼろに ひじきとおおなのにびたし	さとう・でんぷん さとう		とりにく・だいず		かぼちゃ・グリーンピース キャベツ・こまつな	
	かきたまじる	でんぷん		たまご		たまねぎ・だいこん・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド ごま			かたくちいわし	
23 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					661 338
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	いわしのソースあえ	さとう・でんぷん パンこ		いわし			
	ごもくまめ みそじる	さとう	あぶら	だいず・とりにく とうふ・みそ・あぶらあげ		ごぼう・れんこん・にんじん さやいんげん えのきたけ・はくさい・はねぎ	
24 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					699 290
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	とりのからあげ ほうれんそうのソテー	でんぷん・こむぎこ	あぶら	とりにく		ふるね・にんにく ほうれんそう・キャベツ とうもろこし	
	はくさいのスープ			ベーコン		たまねぎ・はくさい・にんじん パセリ・えのきたけ	
	おたのしみデザート	さとう・こめこ みずあめ・でんぷん	あぶら	とうにゅう			

◎今月は17回の予定です。

◎献立は天候等により、変更になることもあります。

