

家庭数配布 12月 献立表

東吾孺小学校

日	曜日	献立		エネルギー たんぱく質 脂肪	体を作る (赤)	熱や力の元になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1	水	ハヤシライス	牛乳	709 19.0 20.1	牛乳、豚肉	米、油、バター、小麦粉、さとう じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ホールコーン、みかん
2	木	和風おろしツナスパゲティ	牛乳	704 25.7 26.3	牛乳、ツナ缶、ひよこ豆、きざみのり	スパゲティ、油、さとう、ごま じゃがいも	だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり
3	金	シーフードライス	牛乳	663 26.7 20.0	牛乳、鶏肉、えび、いか、ベーコン 豚肉、豆腐、大豆、きな粉、卵 調理用牛乳	米、油、バター、ごま油、小麦粉 さとう	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ ちんげん菜
6	月	おかかごはん	牛乳	590 26.5 13.2	牛乳、けずり節、いかの切り身 さつまあげ、みそ	米、ごま、さとう、ごま油 糸こんにゃく	ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん さやいんげん、玉ねぎ、だいこん こまつな
7	火	レンズ豆のカレーライス	牛乳	741 21.1 20.6	牛乳、豚肉、レンズ豆	米、油、バター、小麦粉、さとう ごま、ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ホールコーン、りんご
8	水	五目焼きそば	牛乳	645 22.4 14.2	牛乳、豚肉、えび、乳酸飲料	むし中華めん、油、さとう、でん粉 くず粉	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、にら たけのこ、はくさい、もやし、みかん缶 パイン缶、黄桃缶、アロエ缶
9	木	フレンチトースト	牛乳	628 25.4 24.3	牛乳、豚肉、大豆、調理用牛乳 卵	食パン、バター、さとう、油、小麦粉 じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、りんご
10	金	ちんげん菜とハムのチャーハン	牛乳	579 20.1 18.0	牛乳、豚肉、ししゃも、ポークハム ピザチーズ	米、油、ごま油、小麦粉 春巻きの皮	ちんげん菜、玉ねぎ、にんじん、もやし こまつな
13	月	中華丼	牛乳	588 23.3 12.8	牛乳、豚肉、いか、えび、鶏肉 わかめ	米、油、さとう、くず粉、でん粉 ごま油	干しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ はくさい、玉ねぎ、しめじ、こまつな りんご
14	火	カレービーンズホットサンド	牛乳	574 23.6 21.9	牛乳、豚ひき肉、大豆、鶏肉 調理用牛乳、生クリーム、粉チーズ	丸パン、油、小麦粉、バター、さとう ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ホールトマト、ピーマン、きゅうり
15	水	ごはん	牛乳	646 25.4 19.4	牛乳、鶏ひき肉、卵、油あげ、みそ わかめ	米、油、さとう、ごま	にんじん、干しいたけ、切り干し大根 さやいんげん、玉ねぎ、キャベツ もやし、だいこん、こまつな
16	木	みそ煮込みうどん	牛乳	648 21.0 18.3	牛乳、鶏肉、油あげ、みそ 調理用牛乳、生クリーム、	うどん、ごま油、さつまいも、さとう バター	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ ねぎ、こまつな、みかん
17	金	わかめごはん	牛乳	657 28.0 21.7	牛乳、さばの切り身、鶏肉、豆腐 わかめ	米、ごま、さとう、ごま油、でん粉 アーモンド粉、こんにゃく、さといも	キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう にんじん、だいこん、ねぎ
20	月	五目とりめし	牛乳	635 27.3 20.2	牛乳、きびなご、鶏ひき肉、油あげ みそ、わかめ、豆腐	米、さとう、油、でん粉、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、ごぼう、ねぎ さやいんげん、だいこん、こまつな
21	火	ほうとう	牛乳	687 23.8 22.0	牛乳、豚肉、油あげ、卵、調理用牛乳 生クリーム、みそ	ほうとうめん、さといも、小麦粉 さとう、バター、粉糖	干しいたけ、にんじん、だいこん かぼちゃ、ねぎ、こまつな、みかん
22	水	ごはん	牛乳	670 27.0 19.9	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、糸こんにゃく、さとう、ごま ごま油、はるさめ	玉ねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、きゅうり
23	木	ミルクパン	牛乳	571 27.6 23.9	牛乳、メルルーサの切り身、粉チーズ 鶏肉、豆腐	ミルクパン、パン粉、油、さとう	にんじん、キャベツ、ブロッコリー たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ もやし、こまつな

月火水不金