12月　予定献立表

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの	黄　熱や力になるもの	緑　体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	郷土食 献立	ごはん	はるまき いろとり さつまじる	▲	牛乳 ぶたにく みそ	ごはん　さつまいも はるまきのかわ　こんにゃく あぶら	にんじん　きゅうり かぶ　だいこん かぶは　きゃべつ	571	14.9
3	火		コッペパン ▲	きなこまめ ドレッシングサラダ▽ ミネストローネ	▲	牛乳　ベーコン だいず きなこ	コッペパン▲　さとう　ごま▽ あぶら　じゃがいも　マカロニ かたくりこ　オリーブオイル	きゃべつ　たまねぎ もやし　トマト にんじん	658	25.9
4	水		ごはん	あかうおのたれがけ しそあえ みそしる	▲	牛乳　わかめ あかうお　みそ あぶらあげ	ごはん　かたくりこ さとう あぶら	しょうが　しそ きゃべつ　だいこん もやし　にんじん	588	24.5
5	木		しょくパン ▲	コーンエッグ● フルーツあえ▼○□✤ ワンタンスープ	▲	牛乳 たまご● ぶたにく	しょくパン▲　ワンタンのかわ	とうもろこし　バナナ✤ りんご▼　もも□　はくさい　みかん パインアップル○　にんじん	545	22.3
6	金		ごはん	とうふハンバーグ きゃべつとコーンのサラダ はっぽうさい	▲	牛乳　とりにく とうふ　ぶたにく おから　いか	ごはん　かたくりこ さとう あぶら	にんじん　はくさい きゃべつ　たまねぎ とうもろこし　たけのこ	600	21.7
9	月		ごはん	ぶたにくのジャンロー こまつなのコーンあえ みそけんちんじる	▲	牛乳　とうふ ぶたにく　みそ とりにく	ごはん　さといも あぶら さとう	きゃべつ　こまつな しょうが　とうもろこし たまねぎ　にんじん	572	26.6
10	火	地場産品 献立	しょくパン ▲	にくだんごタレつけ▼ やさいサラダ だいこんポタージュ▲	▲	牛乳　だっしふんにゅう とりにく ベーコン	しょくパン▲　こむぎこ あぶら　マーガリン▲ さとう　じゃがいも	きゃべつ　だいこん きゅうり　たまねぎ にんじん	587	25.2
11	水		ごはん	ふくらぎのてりやき ほうれんそうのなっとうあえ ふゆやさいじる	▲	牛乳　あぶらあげ ふくらぎ なっとう	ごはん　こんにゃく さとう かたくりこ	ほうれんそう　はくさい きゃべつ にんじん	600	26.2
12	木		1/2コッペ パン ▲	にくシューマイ ポパイサラダ● ソフトめんのミートソース♡	▲	牛乳 だいず ぶたにく	1/2コッペパン▲　マヨネーズ● さとう　あぶら　シューマイのかわ じゃがいも　かたくりこ　ソフトめん♡	にんじん　たまねぎ しょうが　マッシュルーム ほうれんそう　トマト	685	26.4
13	金		ごはん	しろみざかなのみそだれかけ ひじきのいために かきたまじる●	▲	牛乳　あぶらあげ しいら　みそ　だいず たまご●　ひじき　さつまあげ	ごはん　かたくりこ あぶら　こんにゃく さとう	しょうが　さやいんげん たまねぎ にんじん	592	30.9
16	月	冬至 献立	げんりょう ごはん	ししゃものフリッター★ あおなのひたし ほうとうなべ♥	▲	牛乳　みそ ししゃも★ あぶらあげ	げんりょうごはん　ほうとう あぶら こむぎこ	こまつな　だいこん きゃべつ　にんじん かぼちゃ♥	625	22.0
17	火	高岡元気 コロッケ使用 献立	こめこいり パン ▲	たかおかげんきコロッケ▼▲ さんしょくナムル にくだんごスープ●	▲	牛乳　チーズ▲ ぶたにく たまご●	こめこいりパン▲　バター▲　パンこ じゃがいも　あぶら　ごまあぶら さつまいも　こむぎこ　かたくりこ　はるさめ	にんじん　しょうが　たまねぎ もやし　はくさい きゅうり　りんご▼	586	21.1
18	水		ごはん	やきさば そくせきづけ じゃがいもとえのきのみそしる	▲	牛乳　みそ さば こんぶ	ごはん じゃがいも	たまねぎ　えのきたけ はくさい にんじん	601	27.4
19	木	高岡食育丼 献立	ごはん	たかおかやさいのにくみそどん フライドポテト わかめのすましじる	▲	牛乳　わかめ ぶたにく　とうふ あかみそ	ごはん　じゃがいも さとう　ごまあぶら あぶら　かたくりこ	にんにく　しょうが　だいこん ねぎ　にんじん なましいたけ　たまねぎ	585	20.4
20	金	地場産品 献立	むぎいり ごはん	あらびきウインナー はくさいときゅうりのサラダ ふゆやさいのカレー▼▲	▲	牛乳 ぶたにく ウインナー	むぎいりごはん　じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ　にんにく にんじん　はくさい かぶ　きゅうり	656	20.3
23	月	クリスマス 献立	クリスマス ライス ▲	ガーリックチキン ボイルやさい たまごとコーンのスープ●　クリスマスデザート	▲	牛乳　たまご● ベーコン とりにく	バターめし▲　オリーブオイル あぶら　じゃがいも かたくりこ　クリスマスデザート	たまねぎ　とうもろこし ピーマン　ブロッコリー マッシュルーム　にんじん	680	26.7

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。
乳製品：▲　卵・卵製品：●　魚卵：★　鮭：☆　エビ・カニ：■　メロン・スイカ：△　栗：◆　生トマト：◇　かぼちゃ：♥　ソバ（ソフト麺）：♡
パインアップル：○　りんご：▼　ごま：▽　もも：□　バナナ：✤