

12月 予定献立表

こんげつ もくひょう
今月の目標

じぶん けんこう
自分の健康のために何でも食べよう

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			エネルギー kcal	たんぱく質 g
						赤 体をつくるもの	黄 热や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
1	月		ごはん	フライギョーザ だいこんサラダ はっぽうさい	牛乳▲ いか	牛乳▲ わかめ フライギョーザ ぶたにく いか	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ	629	21.3
2	火		しょくパン ▲	ほしがたハンバーグ こんにゃくサラダ▽ ポトフ チョコクリーム▲	牛乳▲ △	牛乳▲ △ ハンバーグ とりにく	しょくパン▲ あぶら さとう ごま▽ チョコクリーム▲	たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし かぶ にんじん きやべつ	651	25.4
3	水		ごはん	ふくらぎのてりやき ほうれんそうのなつとうあえ ふゆやさいじる	牛乳▲ △	牛乳▲ ふくらぎ とりにく なつとう あぶらあげ	ごはん さとう	しょうが ほうれんそう きやべつ にんじん はくさい しめじ ねぎ	610	28.3
4	木		しょくパン ▲	すごもりたまご● フルーツあえ▼□❀ ワンタンスープ	牛乳▲ △	牛乳▲ たまご● ぶたにく	しょくパン▲ ワンタン あぶら	きやべつ にんじん とうもろこし りんご▼ バナナ❀ パイン レーズン もも□ もやし しいたけ ねぎ	565	23.5
5	金		ごはん	さばのみそだれかけ ひじきのいたために☆ かきたまじる● みかん	牛乳▲ △	牛乳▲ さば みそ ひじき だいす たまご● さつまあげ☆ あぶらあげ	ごはん ふ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ みかん	707	32.5
8	月		ごはん	ぶたにくのジャンロー ほうれんそうのコーンあえ みそけんちんじる ぶどうゼリー	牛乳▲ △	牛乳▲ ぶたにく △ とりにく とうふ みそ	ごはん さとう さといも あぶら ゼリー	しょうが たまねぎ ほうれんそう きやべつ ねぎ とうもろこし にんじん ごぼう	630	27.0
9	火		2/3コッペ パン ▲	オムレツ● はくさいとりんごのサラダ▽ トマトスパゲティ ほしブルーン	牛乳▲ △	牛乳▲ △ オムレツ● ベーコン	2/3コッペパン▲ スパゲティ あぶら さとう	はくさい きやべつ ▼りんご ブルーン にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	615	25.8
10	水		ごはん	あかうおのたれがけ こまつなのおイスターソースいため みそしる	牛乳▲ △	牛乳▲ みそ あかうお とりにく あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら かたくりこ さとう	しめじ たまねぎ こまつな だいこん にんじん ねぎ しょうが	611	26.0
11	木	地場産品 献立	しょくパン ▲	きなこまめ ドレッシングサラダ▽ だいこんポタージュ▲	牛乳▲ △	牛乳▲ ベーコン △ だいす きなこ だっしんにゅう▲	しょくパン▲ かたくりこ マーガリン▲ あぶら さとう ごま▽ こむぎこ じゃがいも	きやべつ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ パセリ	646	32.0
12	金		ごはん	いわしのうめに そくせきづけ おでん☆ とうにゅうプリン	牛乳▲ △	牛乳▲ いわし △ こんぶ あつあげ さつまあげ☆	ごはん さとう じやがいも とうにゅうプリン	はくさい にんじん きゅうり だいこん	666	24.6
15	月	郷土食 献立	ごはん	あげだしどうふのごまだれかけ▽ いろとり ぶたじる ▼あおりんごゼリー	牛乳▲ △	牛乳▲ ぶたにく △ あげだしどうふ みそ	ごはん ゼリー▽ あぶら ごま▽ さとう かたくりこ さつまいも	かぶ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	626	18.6
16	火	高岡元気 コロッケ 献立	コッペパン ▲	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▲ △	牛乳▲ △ ぶたにく たまご●	コッペパン▲ コロッケ▲▽ あぶら ごまあぶら こむぎこ かたくりこ はるさめ	にんじん もやし きゅうり しょうが ねぎ たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ	593	21.7
17	水	クリスマス 献立	クリスマス ライス▲	てりやきチキン やさいのサラダ たまごとコーンのスープ● クリスマスデザート	牛乳▲ △	牛乳▲ とりにく △ ベーコン たまご●	クリスマスライス▲ あぶら さとう かたくりこ クリスマスデザート	たまねぎ ビーマン マッシュルーム ブロッコリー にんじん とうもろこし パセリ	677	27.2
18	木		むぎめし	わふうカレー▲▽ あらびきウィンナー かいそうサラダ▽	牛乳▲ △	牛乳▲ とりにく △ ウィンナー わかめ	むぎめし さとう カレールー▲▽ あぶら ごま▽ じやがいも	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが きやべつ きゅうり	677	22.5
19	金	たかおか 食19弁	ごはん	たかおかやさいのにくみそどん フライドポテト わかめのすまじる ヨーグルト▲	牛乳▲ △	牛乳▲ ぶたにく △ わかめ とうふ △ ヨーグルト▲ あかみそ	ごはん かたくりこ あぶら じやがいも さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ だいこん にんじん	627	22.5
22	月	冬至献立	げんりょう ごはん	ししゃものフリッター★ あおとなましいたけのひたし ほうとうなべ	牛乳▲ △	牛乳▲ △ ししゃものフリッター★ あぶらあげ △ みそ	げんりょうごはん ほうとう あぶら	こまつな きやべつ しいたけ ごぼう かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ	631	22.4
23	火		こめこいり パン ▲	ぶたにくとレバーのケチャップがらめ プロッコリーサラダ▽ きやべつのもちもちスープ	牛乳▲ △	牛乳▲ ぶたにく △ レバー だいす △ ベーコン	こめこいりパン▲ かたくりこ あぶら さとう ごま▽ だんご	プロッコリー にんじん とうもろこし きやべつ たまねぎ しめじ しょうが	647	27.6

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

【今月の地場産食材】ほうれん草・小松菜・生しいたけ・さといも・かぶ・きやべつ・にんじん

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。

ねぎ(上旬まで)・だいこん・白菜(中旬から)

乳製品:▲ 卵・卵製品:● 魚卵:★ タラ、カレイ、練製品:☆ エビ・カニ:■ メロン・スイカ:△ 蕉:◆
生トマト△ マヨネーズ(和のみ):○ マグロ:♥ ソバ(ソフト麺):♡ りんご:▼ もも:□ バナナ:❀
ごま:▽ コチニール色素① タコ🐙

※都合により、献立を変更する場合もありますのでご了承ください。

