

平成23年度12月のこんだて(小学校)



牛乳は毎日つきます。

08

09

はセレクトです。



NO	こんだて		3つの食品分類			kcal
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
01	スパゲティ	クリームソース 海草サラダ 和風ごましょうゆドレッシング みかん	いか えび あさり 牛乳 ベーコン 生クリーム 海草	スパゲティ 油 マーガリン 小麦粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ みかん	621
02	パン(減) りんごジャム	インデアンポテト キャベツのスープ グレープフルーツ	牛乳 豚肉 ベーコン	パン でん粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ グレープフルーツ	651
03	肉まん	キムチうどん ナムル ヨーグルト	肉まん 牛乳 豚肉 ヨーグルト	うどん ごま油 白ごま	ねぎ えのき にんじん 大根 なら 白菜 ほうれん草 キャベツ	611
04	パン チョコクリーム	魚とベーコンのオイル焼き はくさいとむき身のスープ オレンジ	牛乳 メルルーサ チーズ ベーコン あさり	パン マーガリン	レモン 白菜 ねぎ にんじん オレンジ	599
05	パン(減) いちごジャム	ゆで野菜 イタリアンドレッシング かぼちゃのシチュー グレープゼリー	牛乳 鶏肉 牛乳 粉チー ズ 脱脂粉乳 生クリーム	パン 小麦粉 マーガリン 油	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	660
06	パン(減) ブルーベリージャム	ゆで野菜 野菜入り和風ドレッシング 肉団子 スープ プリン	牛乳 わかめ 鶏肉 卵 プリン	パン でん粉 はるさめ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ こまつ菜	583
07	ミルクパン(減)	プレーンオムレツ ゆで野菜 青じそドレッシング 白いんげん豆のクリーム煮	牛乳 オムレツ 大福豆 鶏肉 むきえび 脱脂粉乳	パン 油 小麦粉 マーガリン	ほうれん草 キャベツ グリンピース にんじん もやし 玉ねぎ マッシュルーム	666
08	はちみつパン(減)	フライドチキン ミノマト 野菜スープ ケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン	はちみつパン でん粉 油	ミノマト 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ こまつ菜	668
09	はちみつパン(減)	フライドチキン ミノマト 野菜スープ いちごゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	はちみつパン でん粉 油	ミノマト 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ こまつ菜	576
10	麦入りごはん	とり肉の香味焼き ピーナツあえ みそ汁 小女子の佃煮	牛乳 鶏肉 花かつお なら 味噌 小女子佃煮	米 麦 砂糖 ピーナツ	しょうが にんにく ほうれん草 なら キャベツ にんじん かんぴょう 玉ねぎ	657
11	麦入りごはん	セルフ二色丼 かぶとじゃがいものあられ汁 みかん	卵 鶏肉 牛乳 花かつお 油揚げ	油 砂糖 じゃがいも でん粉	グリンピース しょうが しいたけ かぶ にんじん みかん	688
12	五穀ごはん	チキンカレー ゆで野菜 フレンチドレッシング キウイフルーツ	鶏肉 粉チーズ 牛乳	米 五穀米 じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん グリンピース に んにく ブロッコリー キウイフルーツ	681
13	麦入りごはん	さばの香辛焼き ごま酢あえ 吉野汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 花かつお	米 麦 砂糖 ごま油 里芋 油 白ごま こんにゃく でん粉	にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 こまつ菜	654
14	麦入りごはん	白身魚のピリ辛焼き レンコンサラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 メルルーサ 豚肉	米 麦 砂糖 白ごま 油 じゃが芋	しょうが にんにく りんご にんじん ねぎ レンコン もやし グリンピース	695
15	麦入りごはん	いわしの立田揚げ こんにゃくサラダ 和風ゆずしょうゆドレッシング マーボー豆腐	牛乳 いわし 海草 豆腐 豚肉 味噌	米 麦 でん粉 ごま油 油 こんにゃく ざらめ糖	しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ なら ねぎ	715
16	麦入りごはん	さけの西京焼き からしあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	牛乳 さけ 豚肉	米 麦 白ごま じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく	もやし 白菜 こまつ菜 にんじん 玉ねぎ グリンピース	646
17	麦入りごはん	豚肉と大根の煮物 おひたし 納豆	牛乳 豚肉 うずら卵 削り節 納豆	米 麦 油 ざらめ糖	大根 にんじん グリンピース ねぎ しょうが ほうれん草 白菜	615
18	麦入りごはん	ししゃものから揚げ ごまあえ みそ汁 オレンジ	牛乳 子持ちししゃも 花かつおわかめ みそ	米 麦 でん粉 油 砂糖 白ごま じゃがいも	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ オレンジ	641
19	麦入りごはん	セルフ高野豆腐 厚焼き卵 ゆで野菜 和風ドレッシング	凍り豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 厚焼き卵	米 麦 油 砂糖 こんにゃく	にんじん 干しいたけ いんげん グリンピース ごぼう ほうれん草 キャベツ	632
20	五穀ごはん	ハンバーグ ほうれん草ときのこのソテー 洋風卵スープ	牛乳 ハンバーグ 卵 ベーコン	米 麦 砂糖 マーガリン じゃがいも でん粉	ほうれん草 しめじ ひらたけ 玉ねぎ にんじん セロリー	617
21	麦入りごはん	ささかまぼことかぼちゃの天ぷら 大根おろし まるやかみそ汁	牛乳 笹かま 青のり 卵 油揚げ 味噌 豆乳 鰹節	米 麦 小麦粉 油 こんにゃく	大根 にんじん ごぼう ねぎ	640
22	麦入りごはん	えび大シューマイ ならと春雨の炒めもの みそ汁	牛乳 えびシューマイ 卵 牛肉 油揚げ 味噌 鰹節	米 麦 はるさめ 油 砂糖	なら にんじん しいたけ しょうが かぶ	689
23	麦入りごはん	鮭のパーベキューソースかけ 磯辺あえ はるさめ中華スープ みかん	牛乳 さけ のり 卵 ロー スハム	米 麦 でん粉 油 はるさめ ごま油 アーモンド	ねぎ しょうが りんご ほうれん草 にんにく パセリ キャベツ にんじん たけのこ こまつ菜 みかん	653
24	麦入りごはん	ハヤシライス ゆで野菜 中華ごまドレッシング	牛肉 バター 牛乳	米 麦 油 小麦粉 白ごま ごま油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ほうれん草 キャベツ	668
25	麦入りごはん	具だくさんかき揚げ 大根おろし 豚汁	牛乳 かき揚げ 豚肉 豆腐 味噌 花かつお	米 麦 油 里芋 こんにゃく	大根 にんじん ごぼう こまつ菜	743