

12月のこんだて(小学校)



7 8 はセレクトです。

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	スパゲッティ クリームソース	スパゲッティ 小麦粉 油 マーガリン	いか あさり ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	687
	牛乳		牛乳		23.1
	海藻サラダ 青じそドレッシング		わかめ	キャベツ 小松菜 にんじん コーン	19.3
2	はちみつレモンゼリー	はちみつ 砂糖		レモン	2.3
	パン りんごジャム	パン 砂糖		りんご	690
	牛乳		牛乳		23.9
	揚げじゃがいものカレー炒め	じゃがいも でん粉 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	22.8
	キャベツのスープ			キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ	2.0
3	アセロラゼリー	砂糖		アセロラ	2.0
	ナン	ナン			595
	牛乳		牛乳		28.7
	セルフドライカレーサンド	小麦粉 油	牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ	23.7
4	レタス			レタス	2.6
	洋風卵スープ	じゃがいも でん粉	卵 ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリ	652
	ごまプリン	ごま 砂糖			30.4
	パン チョコクリーム	パン 砂糖			23.3
5	牛乳		牛乳		3.2
	魚とベーコンのホイル焼き	マーガリン	メルルーサ ベーコン チーズ	レモン	652
	はくさいとむき身のスープ		あさり	はくさい にんじん ねぎ	23.7
	オレンジ			オレンジ	22.6
6	パン ブルーベリージャム	パン 砂糖		ブルーベリー	2.3
	牛乳		牛乳		652
	プレーンオムレツ	油	卵		23.7
	ミネストローネスープ	じゃがいも マカロニ	大豆 ウインナー	玉ねぎ にんじん セロリ トマト	22.6
7	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング	油		キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ	2.3
	フレンチトースト	パン 砂糖 マーガリン	卵 牛乳		651
	牛乳		牛乳		23.3
	ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 枝豆	にんじん 玉ねぎ	21.5
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	油		ほうれん草 キャベツ にんじん	1.9
8	みかん			みかん	640
	アップルパン	パン		りんご	28.4
	牛乳		牛乳		20.9
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが	2.0
9	ミニサラダ	油		ブロッコリー カリフラワー にんじん	627
	野菜スープ			玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	27.6
	チョコレートケーキ	小麦粉 砂糖	卵 乳		19.7
	アップルパン	パン		りんご	2.0
10	牛乳		牛乳		629
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが	24.7
	ミニサラダ	油		ブロッコリー カリフラワー にんじん	19.3
	野菜スープ			玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	2.0
11	いちごケーキ	小麦粉 砂糖	卵 乳	いちご	627
	麦入りごはん	米 麦			27.6
	牛乳		牛乳		19.7
	鶏肉の香味焼き		鶏肉	しょうが にんにく	2.0
12	ゆで野菜 柚子かつおドレッシング			キャベツ にんじん 小松菜 ゆず	675
	みそけんちん汁	さといも 油	みそ	大根 にんじん ごぼう	28.5
	セルフ二色丼	米 麦 油 砂糖	鶏肉 卵	グリンピース しょうが	19.0
	牛乳		牛乳		2.0
13	かぶとじゃがいものあられ汁	じゃがいも でん粉	油揚げ	かぶ にんじん しいたけ 小松菜	629
	みかん			みかん	24.1
	五穀ご飯	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス ごま			18.9
	チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく	1.9
14	牛乳		牛乳		642
	ゆで野菜 手作りドレッシング	油		キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	26.3
	ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト		18.1
	麦入りごはん	米 麦			1.7
15	牛乳		牛乳		627
	さばの香辛焼き	ごま油 砂糖	さば	にんにく	28.2
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		キャベツ にんじん 小松菜	16.8
	筑前煮	さといも 油 砂糖	鶏肉	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たけのこ しいたけ	2.2
16	麦入りごはん	米 麦			627
	牛乳		牛乳		28.2
	白身魚チーズフライ	油 小麦粉 パン粉	メルルーサ チーズ	ほうれん草 キャベツ	16.8
	さっぱりあえ		のり	ほうれん草 キャベツ	2.2
17	にら卵汁		卵 豆腐 みそ	にら にんじん 大根	2.2

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
14	麦入りごはん	米 麦			703
	牛乳		牛乳		25.6
	揚げ餃子	油 小麦粉	豚肉	にら	24.1
	ナムル	ごま ごま油	わかめ	ほうれん草 もやし にんじん	1.9
	マーボー豆腐	でん粉 ざらめ糖 油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ	
15	麦入りごはん	米 麦			668
	牛乳		牛乳		25.7
	ハムカツ	油 小麦粉 パン粉	ハム 卵		17.0
	からしあえ	ごま 春雨		ほうれん草 もやし にんじん	2.8
	道産子汁	じゃがいも 油 バター	豚肉 わかめ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	
16	麦入りごはん	米 麦			653
	牛乳		牛乳		25.3
	豚肉と大根の煮物	さといも 油 ざらめ糖	豚肉	大根 にんじん グリンピース ねぎ しょうが	18.4
	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 キャベツ にんじん	1.6
	納豆		納豆		
	りんご			りんご	
17	麦入りごはん	米 麦			652
	牛乳		牛乳		24.1
	ししゃもフライ	小麦粉 パン粉 油	ししゃも		19.6
	ゆで野菜 野菜ドレッシング	油		キャベツ にんにく ブロッコリー 玉ねぎ	1.6
	田舎汁	じゃがいも 油	鶏肉 豆腐 みそ	かんぴょう にんじん ごぼう 小松菜	
18	麦入りごはん	米 麦			645
	牛乳		牛乳		26.9
	厚焼き卵	油 砂糖	卵		20.0
	磯辺あえ		のり	ほうれん草 もやし	1.9
	凍り豆腐と野菜の炒め物	砂糖	豚肉 高野豆腐	にんにく 玉ねぎ しいたけ にんじん キャベツ グリンピース	
19	麦入りごはん	米 麦			639
	牛乳		牛乳		24.3
	ハンバーグ ケチャップソース	砂糖	豚肉 鶏肉		19.2
	ほうれん草ときのこのソテー	油		ほうれん草 しめじ エリンギ コーン	1.8
	洋風卵スープ	じゃがいも でん粉	卵 ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリ	
20	セルフ天丼	米 麦 油 小麦粉	いか	かぼちゃ	696
	牛乳		牛乳		25.7
	塩こんぶあえ		こんぶ	キャベツ 白菜	22.3
	豆乳入りみそ汁		豆乳 油揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	2.3
	ミニフィッシュ	砂糖 ごま	かたくちいわし		
21	麦入りごはん	米 麦			651
	牛乳		牛乳		26.9
	しゅうまい	小麦粉 でん粉	豚肉	玉ねぎ	19.7
	にらと春雨の炒め物	油 砂糖 春雨	豚肉 卵	にら にんじん しいたけ しょうが	2.2
	豆腐の中華スープ	ごま油	なると わかめ 豆腐	にんじん キャベツ ねぎ	
	ペビーチーズ		チーズ		
22	麦入りごはん	米 麦			647
	牛乳		牛乳		27.8
	マスのねぎソースかけ	でん粉 油	ます	ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ	18.6
	おひたし			はくさい にんじん ほうれん草	1.7
	五日煮豆	油 砂糖	豚肉 大豆 昆布 さつま揚げ	にんじん ごぼう	
23	麦入りごはん	米 麦			656
	牛乳		牛乳		27.5
	モロの和風マリネ	でん粉 油 砂糖	モロ	玉ねぎ	17.9
	ゆで野菜 和風ドレッシング			小松菜 キャベツ にんじん 切り干し大根	2.0
	のっぺい汁	さといも でん粉 油	鶏肉	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	
24	麦入りごはん	米 麦			628
	牛乳		牛乳		28.1
	いわしのおかか煮		いわし かつお節		17.0
	もやしとにらのごまあえ	ごま		もやし にら にんじん	1.9
	豚汁	さといも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜	
				小学校中学生年一回あたりの学校給食食事摂取基準	平均
				エネルギー 650kcal	653
				たんぱく質 26.0g	26.1
				脂質 18.1g	20.0
				塩分相当 2.0g	2.1