

# 12月 こんだてひょう

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						エネルギー(kcal)	いえでたべて ほしいもの	
				からだ 体をつくる(赤)		からだちようし 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)		
		主食・飲みもの	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪(g)		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう	セルフピビンバ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく みそ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし にんにく たまねぎ しめじ コーン	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	600 23.6 17.1	 ナッツるい	
2	金	せわりこめっこパン ぎゅうにゅう	やきそば はなやさいサラダ ひとくちゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし だいこん コーン カリフラワー	パン あぶら マヨネーズ ごま	あぶら マヨネーズ ごま	658 22.0 26.0	 かいそう	
5	月	カレーピラフ ぎゅうにゅう	ハムチーズピカタ コンソメスープ	ウインナー ベーコン ハム たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	608 22.1 21.3	 きのこ	
6	火	ごはん ぎゅうにゅう	ソースカツ きりぼしだいこんに みそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん しいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん あぶら パンこ さとう じゃがいも	あぶら	652 23.7 16.8	 いろいろのこいやさい	
7	水	まるパン ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ABCスープ オレンジ	とりにく ぶたにく ベーコン うすらたまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ オレンジ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	618 26.3 22.0	 やさい	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいのみそいため けんちんじる	なまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい ねぎ だいこん ごぼう こんにやく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	あぶら	606 20.9 20.8	 こざかな	
9	金	ロールパン ぎゅうにゅう	シーフードスパゲッティ こまつなサラダ	ベーコン いか えび ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ もやし にんにく	パン あぶら スパゲッティ さとう	あぶら	638 25.8 22.2	 くだもの	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに じょうしゅうきんぴら すましじる	さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにやく しいたけ えのきたけ だいこん	ごはん あぶら ふ さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	600 24.1 19.5	 いもるい	
13	火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ようふうおでん からみごまあえ	とりにく ウインナー ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	しそ ほうれんそう にんじん	だいこん こんにやく きゅうり キャベツ	ごはん ごま じゃがいも さとう ラーゆ	ごま ごまあぶら ラーゆ	603 21.1 18.2	 やさい	
14	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	きのこおうこくカレー コールスローサラダ	とりにく さかなすりみ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング ルウ	あぶら	649 21.9 17.1	 まめるい	
15	木	とりにくごぼうごはん ぎゅうにゅう	ポークシュウマイ チンゲンサイとたまごのスープ	とりにく ぶたにく さかなすりみ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう えだまめ たまねぎ しめじ えのきたけ	ごはん さとう あぶら シュウマイのかわ かたくりこ じゃがいも	あぶら	601 26.5 19.0	 こざかな	
16	金	はちみつパン ぎゅうにゅう	とうじうどん もちきんちゃく おさかなサラダ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こざかな わかめ	かぼちゃ にんじん	ねぎ だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	パン うどん さとう もち	あぶら	603 26.3 19.5	 かいそう	
19	月	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	ぶたしゃぶサラダ もやしのみそしる	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごま あぶら	600 23.6 20.4	 きのこ	
20	火	ごはん ジョア	えびのチリソースいため はるさめスープ	えび とりにく ぶたにく ハム たまご	ジョア わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ	あぶら	606 21.3 14.9	 やさい	
21	水	くろパン ぎゅうにゅう	はくさいのクリームに コーンサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	はくさい しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン あぶら じゃがいも ドレッシング ルウ	あぶら	646 23.2 25.0	 いろいろのこいやさい	
22	木	おたのしみ セレクトランチ										
※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。									エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
☆今月の地場産野菜☆									平均	619	23.5	20.0
かぼちゃ(脇屋町 Aさん)、カリフラワー・ブロッコリー・白菜・キャベツ(新井町 Iさん)、長ねぎ(新島町 Oさん)									基準	640	21.6	18~22
給食費の口座振替は12月26日(月)です。 前日までに入金をお願いします。												