



12月こんだてよていひょう



日曜日 曜日	こんだてめい 献立名	おも さいりょうめい 主な材料名			た さいりょう その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しよくえん 食塩 (g)
		おも からだ 主にエネルギーのもとになる	おも からだ 主に体をつくるもとになる	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える		
まいにち 毎日	牛乳		ぎゆうにゆう			
1 金	ごはん あじフライ(ソース) 切り干し大根の煮物 豚汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら あぶら さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	あじ たまご あぶらあげ ふたにく とうふ みそ		ちゅうのうソース しょうゆ みりん さけ けずりぶし	715 2.1
4 月	ごはん タッカルビ もやしナムル 春雨スープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう あぶら はるさめ	とりにく にんにく にんじん たまねぎ しめじ もやし にんじん かにふうみかまぼこ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ しょうゆ はくさい チンゲンサイ ねぎ しいたけ	さけ コチュジャン しょうゆ こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ がらスープ	608 1.9
5 火	ごはん みそだれ豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ(ドレッシング) 小松菜のかきたま汁	ごはん さとう こま さとう でんぷん	★とうふハンバーグ みそ たまご	ごぼう きゅうり スイートコーン にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	みりん さけ しょうゆ す ドレッシング しょうゆ しお さけ けずりぶし	643 2.7
♪♪♪ リクエストこんだて 取手東小学校 ♪♪♪						
6 水	ココア揚げパン シチュー ブロッコリーのガーリックソテー	コッパン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ あぶら あぶら	とりにく ぎゆうにゆう ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく	ココア しお こしょう しょうゆ ワイン	707 2.5
7 木	ごはん 鯛のカレー煮 のり酢和え みそ汁	ごはん さとう さとう	さば ツナ のり わかめ なまあげ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ しめじ	しょうゆ さけ みりん カレーこ しょうゆ す けずりぶし	635 2.9
8 金	豆腐ごまうどん(ソフト麺) (豆乳ごまスープ) 木の葉かまぼこの磯辺揚げ レモン和え	ソフトめん ごま こむぎこ あぶら さとう	ふたにく あぶらあげ とうにゆう みそ かまぼこ あおのり たまご	にんにく しょうが はくさい いら しいたけ ねぎ みすな だいこん	トウバンジャン しょうゆ とんこつラーメンスープ がらスープ しょうゆ レモンかじゅう	656 2.6
11 月	ごはん 麻婆だいこん もやしとさくらげのサラダ(ドレッシング)	ごはん さとう あぶら でんぷん	ふたにく みそ	しょうが にんにく だいこん ねぎ にんじん いら もやし さくらげ スイートコーン	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ ドレッシング	614 1.6
● に ほん の た べ 物 の た び 【 青 森 県 】 ●						
12 火	ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう ひつみ汁	ごはん こんにゃく あぶら さとう こむぎこ さといも	★ほっけふんかほし とりにく ふたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ ほうれんそう ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ しお けずりぶし	648 2.1
13 水	ナン 根菜のキーマカレー マカロニサラダ	ナン あぶら マカロニ マヨネーズ	ふたにく だいす とりにく	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう にんにく しょうが トマト にんじん スイートコーン	カレーこ しょうゆ ウスターソース カレールー こしょう こしょう	679 2.6
14 木	ごはん 納豆 肉豆腐 おかか和え	ごはん しらたき ぶ さとう	★なっとう ふたにく とうふ かつおぶし	はくさい たまねぎ えのきたけ こまつな もやし にんじん	さけ しょうゆ みりん しょうゆ	652 1.6
15 金	ごはん 揚げシューマイ ビーフン炒め かきたま中華スープ	ごはん おおむぎ あぶら ビーフン あぶら	★シューマイ ハム たまご とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ たけのこ たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう しょうゆ がらスープ しょうゆ さけ しお がらスープ こしょう	631 1.8
18 月	ごはん 肉じゃが みそ汁	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう しらたき	ふたにく なまあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん えのきたけ	しょうゆ さけ けずりぶし	631 2.0
♪♪♪ 食育の日 ♪♪♪						
19 火	ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル) 豆腐とにらのスープ	ごはん あぶら さとう ごま さとう あぶら	ふたにく みそ とうふ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん いら しょうが たまねぎ しいたけ	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン みりん さけ しょうゆ す しお こしょう しょうゆ がらスープ	621 2.1
20 水	ごはん フライドチキン カリフラワーサラダ(ドレッシング) ベーコンと白菜のスープ デザート	ごはん でんぷん あぶら	とりにく ベーコン	にんにく はくさい たまねぎ しめじ	しお こしょう オールスパイス しょうゆ さけ ドレッシング しお こしょう さけ しょうゆ がらスープ	713 2.5
21 木	ごはん ハッシュドポーク 海藻サラダ(ドレッシング)	ごはん あぶら	ふたにく ★かいそうサラダミックス	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが もやし えだまめ	ハヤシルウ ケチャップ ちゅうのうソース ドレッシング	618 2.2
☆☆☆ 冬至 献立 ☆☆☆						
22 金	ごはん 鮭のゆずみそ焼き こんにゃくのごま和え かぼちゃ入りけんちん汁	ごはん さとう こんにゃく さとう ごま あぶら	さけ みそ なまあげ	ゆず ほうれんそう にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう こまつな にんじん ねぎ	さけ みりん しょうゆ みりん しょうゆ さけ しお けずりぶし	607 2.2

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄 養 素	基準量 (3・4年生)	12月の平均
エネルギー (kcal)	650	648
しよくえん (g)	2.0	2.2

