


12月こんだてよていひょう

取手市立 小学校

日曜日 毎週	こんだてめい 献立名	主な材料名 おも さいりょうめい			その他の材料 た さいりょう ちようかりよう 調味料など	エネルギー (Kcal) しょくえん 食塩 (g)
		おも 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		
	 牛乳		ぎゅうにゅう			
に ほん の 食 べ 物 の 旅 【 宮 城 県 】						
1 月	ごはん 仙台麩の卵とし はっと汁	ごはん あぶらふ しらたき あぶら さとう こむぎこ しらたまこ あぶら	とりにく たまご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ししいたけ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお みりん けずりぶし	688 2.0
2 火	ごはん ほっけの塩麹焼き 豚肉と大根の旨煮 ごまみそ汁	ごはん さとう あぶら さといも ごま	ほっけ ぶたにく なまあげ みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん えだまめ はくさい ほうれんそう えのきだけ	しおこうじ しょうゆ みりん さけ けずりぶし けずりぶし	652 2.0
3 水	キャラメル揚げパン クリームシチュー グリーンサラダ (玉ねぎドレッシング)	コッペパン ★ミルメーク あぶら じゃがいも あぶら バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	しお こしょう がらスープ たまねぎドレッシング	708 2.5
4 木	麦ごはん ハンバーグおろしソースかけ 磯香和え にらと豆腐の汁物	ごはん おおむぎ さとう でんぶん さとう	★ハンバーグ ツナ わかめ かまぼこ とうふ	だいこん もやし にんじん にら たまねぎ ねぎ ししいたけ	しょうゆ しょうゆ す しょうゆ しお けずりぶし	612 2.1
5 金	ちゃんこうどん (ソフト麺) (ちゃんこうどん汁) 煮のりポテトビーンズ 甘酢和え	ソフトめん じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ だいず あおのり とりにく	はくさい ねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ けずりぶし しお しょうゆ す	671 3.2
8 月	ごはん さつまいもとれんこんのカレー 大根のサラダ (和風ドレッシング)	ごはん さつまいも あぶら	ぶたにく	ねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが たまねぎ だいこん みすな きくらげ	カレールー ちゅうのうソース ケチャップ チャツネ わふうドレッシング	663 1.9
9 火	ごはん いなだのから揚げ 五目きんぴら 豚汁	ごはん あぶら こんにゃく あぶら さとう さといも あぶら	★いなだのからあげ あぶらあげ ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ しめじ	しょうゆ みりん さけ とうがらし けずりぶし	652 1.7
10 水	ミルクパン 鶏肉のバーベキューソース ルッコラ入りサラダ (イタリアンドレッシング) トマトと卵のスープ	ミルクパン さとう	とりにく とりにく	たまねぎ にんにく りんご キャベツ にんじん ルッコラ トマト たまねぎ マッシュルーム レタス にんにく	さけ しょうゆ こしょう みりん す イタリアンドレッシング しお こしょう がらスープ	669 2.7
11 木	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 みそ汁	ごはん さとう あぶら しらたき	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが れんこん にんじん しめじ はくさい ほうれんそう ねぎ	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン けずりぶし	631 1.8
12 金	焼きそば ツナとコーンのサラダ (塩中華ドレッシング) マラーカオ	ちゅうかめん あぶら ツナ	ぶたにく ツナ	キャベツ にんじん もやし ピーマン だいこん きゅうり スイートコーン	ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう しおちゅうかドレッシング	597 2.6
♪ ♪ ♪ リ ク エ ス ト こ ん だ て 戸 頭 小 学 校 ♪ ♪ ♪						
15 月	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのガーリックソテー ABCスープ みかんゼリー	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら あぶら あぶら マカロニ ★みかんゼリー	とりにく ベーコン ウインナー	にんにく しょうが ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ さけ しょうゆ ワイン しょうゆ しお こしょう がらスープ	650 1.7
16 火	麦ごはん 生揚げのキムチ炒め 根菜の豆乳スープ	ごはん おおむぎ あぶら でんぶん	なまあげ ぶたにく とりにく とうにゅう	えのきだけ キャベツ ★はくさいキムチ にら しょうが れんこん かぶ にんじん ごぼう たまねぎ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうゆ がらスープ	677 1.6
17 水	ごはん 鯖のカレー煮 ひじきのそぼろ炒め かにかま汁	ごはん さとう さとう あぶら こんにゃく	さば ひじき ぶたにく かにかまぼこ とうふ	しょうが にんじん ししいたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん	しょうゆ さけ みりん カレーこ しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ けずりぶし	631 2.6
18 木	ごはん 豚肉のしょうが炒め 旨塩キャベツ みそ汁	ごはん あぶら あぶら さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ こまつな にんじん	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし	627 1.9
19 金	スパゲティミートソース (スパゲティ) (ミートソース) 野菜スープ	スパゲティ あぶら あぶら さとう さつまいも あぶら	ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト はくさい マッシュルーム パセリ	ケチャップ トマトビュレ デミグラスソース ワイン しお こしょう しお こしょう がらスープ	588 2.3
★ ★ ★ 冬 至 献 立 ★ ★ ★						
22 月	ごはん 鮭のゆずみそかけ かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	ごはん でんぶん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら こんにゃく	さけ みそ ぶたにく とうふ	ゆず かぼちゃ だいこん にんじん れんこん ほうれんそう	さけ みりん しょうゆ さけ しょうゆ しお みりん けずりぶし	685 2.2
23 火	麦ごはん 回鍋肉 卵とコーンの中華スープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう あぶら でんぶん	ぶたにく みそ とりにく たまご	しょうが キャベツ ピーマン にんじん ねぎ だけのこ スイートコーン たまねぎ チンゲンサイ ししいたけ	しょうゆ さけ テンメンジャン オイスターソース しお こしょう しょうゆ がらスープ	673 1.8
24 水	ごはん ハッシュドポーク チーズサラダ (フレンチドレッシング) クリスマスチョコレートケーキ	ごはん あぶら さとう ★ケーキ	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ カリフラワー きゅうり ブロッコリー	ワイン ハヤシルウ トマトビュレ ケチャップ しお こしょう フレンチドレッシング	767 2.6

* 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	656
しょくえん (g)	2.0	2.2