

12月のこんだて予定表

大清水小学校



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
1 金	セサミトースト 肉団子スープ くだもの(バナナ) 牛乳	マーガリン さとう パン ごま油 ごま でんぷん グラニュー糖	ふた肉 たまご 牛乳	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ パナナ	塩 酒 こしょう しょうゆ	574 22. 8 24. 5 2. 4	13 水	しゃきしゃきそばろ丼 みぞ汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米 麦 油 さとう でんぷん ごま	とり肉 いり大豆 油揚げ みそ 牛乳	にんじん 大根 たまねぎ ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ 切り干し大根	酒 しょうゆ みりん さば削り節	566 22. 1 14. 7 2. 1	
4 月	茶めし おでん 野菜のごまあえ くだもの(みかん) 牛乳	米 麦 さとう 里芋 ごま	昆布 ちくわ さつまあげ 生揚げ うずら卵 牛乳	にんじん 大根 こんにゃく もやし 小松菜 みかん	塩 しょうゆ さば削り節 酒	573 23. 6 16. 6 2. 8	14 木	中華おこわ さつまいものアーモンド がらめ わかめスープ 牛乳	米 もち米 ごま油 さとう さつまいも 油 アーモンド	とり肉 桜えび わかめ 牛乳	しょうが しめじ にんじん 枝豆 たけのこ 小松菜 たまねぎ	塩 しょうゆ 酒 とりガラ	605 19. 0 17. 7 2. 7	
5 火	五目あんかけうどん (ソフトめん) 大豆と小魚の揚げ煮 牛乳	ソフトめん 油 さとう でんぷん ごま	ふた肉 えび あさり 大豆 牛乳 かえりじゃこ	にんにく しめじ しょうが 白菜 にんじん もやし たまねぎ	しょうゆ 酒 ふたガラ 塩 酢	614 30. 4 15. 6 2. 6	15 金	ソフトフランスパン ポテトグラタン 青菜とコーンのソテー 牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	ベーコン とり肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ マッシュルーム 小松菜 コーン(冷)	塩 こしょう とりガラ	584 25. 3 23. 2 2. 5	
6 水	じゃこごはん ふた肉と野菜の煮物 みぞ汁 牛乳	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま	ちりめんじゃ こ ふた肉 大豆 豆腐 わかめ みそ 油揚げ 牛乳	乾燥青じそ にんじん 長ねぎ たまねぎ たけのこ つきこんにゃく キャベツ 大根	しょうゆ さば削り節	573 25. 3 18. 3 2. 8	18 月	ごはん(藤沢産米) かじきの揚げ煮 ゆで野菜 かきたま汁 牛乳	米 油 でんぷん さとう	かじき とり肉 とうふ わかめ たまご 牛乳	しょうが 小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ カレー粉 塩 さば削り節	668 31. 8 22. 4 2. 0	
7 木	鮭ずし 黒豆 いも煮 牛乳	米 さとう 油 ごま 里芋	鮭 のり 黒豆 ふた肉 牛乳 たまご	こんにゃく 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	塩 酢 しょうゆ 酒 さば削り節	582 27. 1 17. 1 1. 7	19 火	ロールパン ローストチキン 冬野菜のスープ 牛乳	パン オリーブ油	とり肉 牛乳	にんじん 大根 たまねぎ かぶ 白菜	カレー粉 塩 パブリカ 昆布 こしょう しょうゆ ふたガラ	633 33. 0 33. 6 2. 9	
8 金	チリコンカーンサンド (セルフ) コーンチャウダー 牛乳	パン 油 小麦粉 じゃがいも 米 小麦粉 生クリーム	ベーコン ふた肉 金時豆 とり肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん コーン(冷)	チリパウダー 塩 トマトピューレ ワイン こしょう 中濃ソース しょうゆ とりガラ トマトケチャップ	578 25. 0 21. 3 2. 5	20 水	カレーピラフのクリーム ソースかけ キャベツとウィンナーの ソテー 飲み物セレクト	米 麦 油 バター 小麦粉	とり肉 白いんげん豆 えび 牛乳 ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	カレー粉 塩 ワイン こしょう とりガラ	576 20. 1 15. 6 1. 7	
11 月	ごはん(藤沢産米) 金目鯛の照り焼き 野菜のごまあえ みぞれ汁 牛乳	米 さとう ごま 里芋 でんぷん	金目鯛 とり肉 牛乳	白菜 にんじん 大根 こんにゃく しめじ 小松菜 長ねぎ しょうが	みりん しょうゆ 酒 さば削り節 塩	573 27. 6 17. 4 1. 9								
12 火	トマトスープ (ソフトめん) チョコレートケーキ 牛乳	ソフトめん 小麦粉 さとう バター 生クリーム アーモンド	ベーコン とり肉 たまご 豆乳 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト	塩 こしょう ワイン ココア ベーキングパウ ダー とりガラ トマトピューレ	703 23. 4 24. 8 2. 3								

・献立は都合により変更になることもあります。
・でんぷんはじゃがいもでんぷん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことです。

