

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)
2月	かきたまうどん (ソフトめん) 大豆と小魚の揚げ煮 くだもの(みかん) 牛乳	ソフトめん さとう でんぷん 油 ごま	とり肉 たまご かえりじゃこ 大豆 牛乳	にんじん しめじ たまねぎ 長ねぎ 小松菜 みかん	塩 しょうゆ さば削り節	652 30.3 17.2 2.5	12月	チャーハン アーモンドフィッシュ 豆腐スープ 牛乳	米 麦 油 ごま油 アーモンド ごま でんぷん さとう	ぶた肉 えび たまご かえりじゃこ 豆腐 牛乳	しょうが 長ねぎ にんじん 白菜	塩 しょうゆ しょうゆ 酒 ぶたガラ	601 31.4 22.4 2.3
3火	ごはん(藤沢産米) 太刀魚の香味ソースかけ ゆで野菜 五目スープ 牛乳	米 さとう ごま油 ごま でんぷん	太刀魚 ぶた肉 牛乳	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ たけのこ チンゲン菜	塩 酒 酢 しょうゆ しょうゆ ごしょう ぶたガラ	585 24.2 23.0 1.8	13金	ごはん かじきの揚げ煮 ゆで野菜 かきたま汁 牛乳	米 油 さとう でんぷん	かじき ひじき 豆腐 たまご 牛乳	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ カレー粉 塩 さば削り節	648 30.2 21.2 1.9
4水	【かながわランチ】 黒ごまあんパン(セルフ) すいとん汁 くだもの(バナナ) 牛乳	パン ごま さとう 小麦粉 小豆	とり肉 豆乳 牛乳 油揚げ	にんじん しめじ 白菜 長ねぎ バナナ	塩 しょうゆ 酒 さば削り節	593 23.1 17.7 2.4	16月	菜飯(なめし) 黒豆 いち煮 くだもの(みかん) 牛乳	米 麦 油 さとう 里いも ごま	ちりめんじゃこ 黒豆 牛肉 牛乳	小松菜 ごぼう こんにゃく 大根 しめじ 長ねぎ みかん	酒 塩 しょうゆ さば削り節	573 22.6 15.6 1.6
5木	ハヤシライス 野菜炒め 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	牛肉 ベーコン 牛乳	にんにく しょうゆ たまねぎ トマトピューレ にんじん もやし キャベツ マッシュルーム	赤ワイン しょうゆ トマトピューレ デミグラスソース 中濃ソース 塩 トマトケチャップ ぶたガラ ごしょう	615 20.9 21.0 2.3	17火	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 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉	とり肉 白いんげん豆 牛乳 えび ほたて 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 白ワイン 塩 ごしょう とりガラ	610 25.9 20.6 1.7
6金	【ふじさわランチ】 【有機農業の日】 ごはん(合鴨米) 焼きのり いりどり 煮びたし 牛乳	米 油 さとう	のり とり肉 油揚げ 湘南しらす かつお節 牛乳	しょうが ごぼう にんじん 白菜 たけのこ こんにゃく	しょうゆ みりん	575 25.2 18.1 1.8	18水	ツナとコーンのトースト トマトのスープスパグ ティ くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 さとう スパグッティ	ツナ ベーコン とり肉 チーズ 牛乳 マヨネーズ	コーン(冷) たまねぎ セロリ にんにく パナナ にんじん ホールトマト	塩 しょうゆ とりガラ	604 23.0 23.8 2.6
9月	カレー南蛮 (ソフトめん) 野菜のごまあえ バィクドチーズケーキ 牛乳	ソフトめん さとう でんぷん ごま 小麦粉 生クリーム ビスケット	ぶた肉 たまご ヨーグルト クリームチーズ 牛乳	にんじん もやし たまねぎ 小松菜 レモン	塩 しょうゆ カレー粉 さば削り節	707 26.4 25.8 2.7	19木	【かながわランチ】 ごはん(藤沢産米) 鮭のみそ焼き しらたきの炒め物 のっぺい汁 牛乳	米 さとう ごま油 ごま でんぷん 里いも	鮭 ぶた肉 生揚げ みそ 牛乳	にんにく 大根 しらたき 長ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	酒 みりん 塩 しょうゆ しょうゆ 煮干し さば削り節	631 30.8 22.0 2.2
10火	ごはん(藤沢産米) ふりかけ 生揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁 牛乳	米 ごま じゃがいも さとう 油 でんぷん	かつお節 ちりめんじゃこ のり ぶた肉 生揚げ みそ わかめ 牛乳	にんじん もやし たまねぎ 長ねぎ キャベツ えのきだけ	しょうゆ みりん さば削り節	597 26.1 18.6 2.3	20金	米粉ロールパン ローストチキン 冬野菜のスープ のみものセレクト	パン オリーブ油	とり肉 ぶた肉	にんじん 大根 たまねぎ かぶ 白菜	塩 しょうゆ カレー粉 パブリカ しょうゆ 豚ガラ 昆布	625 31.4 27.8 3.0
11水	ソフトフランスパン ポテトグラタン 青菜とエリンギのソテー くだもの(みかん) 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ベーコン とり肉 牛乳 チーズ 白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ 小松菜 マッシュルーム エリンギ みかん コーン(冷)	塩 しょうゆ とりガラ しょうゆ	633 27.0 24.0 2.5	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 						

