

12月分 学校給食予定献立表

平成29年度

厚木市立飯山小学校

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
1・金	だいこんカレーライス	ぶたにく スキムミルク おから	こめ むぎ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん だいこん にんにく エリンギ	639 kcal 23.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.5 g
	あおなとたまごのソテー オレンジ	いりたまご	あぶら	キャベツ こまつな オレンジ	2.0 g
4・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ほししいたけ	13.8 g 1.9 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		こまつな キャベツ	
	ひじきふりかけ りんご	ひじき	ごま さとう	りんご	
5・火	なめし		こめ あぶら ごま	こまつな	617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4 g
	かますフライ	かます	パンこ こむぎこ あぶら		18.8 g
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ こんぶ	さといも あぶら	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう ほししいたけ	2.2 g
	みかんゼリー	パクパクあつぎさんデー		みかんゼリー	
6・水	ロールパン		パン		647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1 g
	ラザニア	ぶたにく レンズまめ クリーム チーズ	ワンタンのかわ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ	24.2 g 2.3 g
	カントリースープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ セロリー キャベツ こまつな にんじん	
	バナナ			バナナ	
7・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	かじきのてりやき	めかじき	さとう かたくりこ	しょうが	16.4 g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	2.3 g
	いそかあえ	のり	あぶら	こまつな もやし	
8・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		677 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	ユーリンチー	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	25.4 g 2.3 g
	ごもくスープ	ぶたにく ハム	はるさめ あぶら	たけのこ にんじん チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ しょうが	
	キャベツのあえもの	やきぶた	あぶら ごま	キャベツ もやし	
11・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	さけのしおこうじやき	さけ			18.0 g
	のっぺい汁	とりにく ちくわ	さといも あぶら かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	2.6 g
	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん	
12・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		660 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	さとう あぶら かたくりこ	にんじん たけのこ ねぎ いら にんにく しょうが ほししいたけ	20.2 g 2.4 g
	バンサンスー	ハム	はるさめ さとう あぶら ごま	にんじん もやし きゅうり	
	オレンジ			オレンジ	
13・水	きつねうどん	ぶたにく あぶらあげ なんと	ゆでうどん あぶら	ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	649 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	ちくわの二色揚げ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		26.1 g
	こくとうむしパン	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう		3.0 g
14・木	だいずごはん	だいず	こめ ごま		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g
	おでん	なまあげ ちくわ こんぶ うずらたまご	さといも ちくわが さとう	だいこん にんじん こんにゃく	17.2 g 2.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
	りんご			りんご	
15・金	ガーリックトースト		パン あぶら バター	にんにく パセリ	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	かぶのクリームシチュー	とりにく スキムミルク クリーム ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら	しめじ かぶ かぶのは にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム	27.6 g 2.3 g
	キャベツとコーンのソテー	ハム	あぶら	こまつな キャベツ とうもろこし	

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える		
18 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		627 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g	
	さばのしおやき	さば			23.9 g	
	わふうじる	ちくわ とりにく		だいこん ほうれんそう ねぎ にんじん ほししいたけ	2.0 g	
	ごまあえ	あぶらあげ	ごま さとう	はくさい こまつな		
	あじつけのり	のり				
★ 19 ・ 火	すきやきどん	ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら	ねぎ しらたき こまつな にんじん えのきたけ	664 kcal 25.8 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.5 g	
	みそしる	あぶらあげ みそ		はくさい たまねぎ	2.4 g	
	かぼちゃのあまに		さとう	かぼちゃ		
	みかん	パクパクあつぎさんデー		みかん		
20 ・ 水	★おたのしみ★	ハム	こめ バター	にんじん たまねぎ パセリ	670 kcal	
		ぎゅうにゅう			24.5 g	
		とりにく	マーマレード	にんにく	24.5 g	
		ウインナーソーセージ		にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん	2.2 g	
		たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう バター ココア チョコレート			
				エネルギー	640 kcal	
				たんぱく質	24.0 g	
				脂質	17.8~21.3g	
				食塩相当量	2.5g以下	

※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。

※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。

※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。

※ ★は食物アレルギーの特定原料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。