

12月よていこんだてひょう

高岡市立伏木小学校

日	曜日	行事	主 食	献立	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
2	月		ごはん	・にくだんごのたれつけ ・キャベツとコーンのサラダ ・はっほうさい ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく いか	ごはん あぶら さとう でんぷん	キャベツ にんじん コーン たまねぎ はくさい だけのこ	624kcal 22.5g 18.8g
3	火		コッペパン	・きなこめめ ・ドレッシングサラダ ・ミネストローネ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず きなこ ベーコン	コッペパン でんぷん じょうしんこ あぶら さとう こま じゃがいも オリーブゆ マカロニ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ トマト	659kcal 26.0g 25.9g
4	水		ごはん	・あかうおのたれがけ ・キャベツのしそあえ ・だいこんのみそしる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぷん じょうしんこ あぶら さとう	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん	588kcal 24.5g 18.4g
5	木		しょくパン	・コーンエッグ● ・フルーツあえ ・ワントンスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご● ぶたにく	しょくパン ワントン	コーン りんご パイナップル みかん もも バナナ はくさい にんじん	545kcal 22.3g 16.8g
6	金		ごはん	・ぶたにくのジャンロー ・こまつなのコーンあえ ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	ごはん さとう さといも あぶら	しょうが たまねぎ こまつな キャベツ コーン にんじん	569kcal 26.1g 15.2g
9	月	郷土食 こんだて	ごはん	・あげだしとうふのごまだれかけ ・かぶのいろとり ・さつまじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ごはん あぶら さとう こま でんぷん さつまいも	かぶ にんじん きゅうり だいこん	555kcal 17.3g 15.4g
10	火		1/2コッペパン	・えびシューマイ● ・ポパイサラダ● ・ソフトめんのみートソースかけ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびシューマイ● ぶたにく だいず	コッペパン じゃがいも マヨネーズ● ソフトめん あぶら でんぷん さとう	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト	685kcal 26.4g 22.6g
11	水		ごはん	・ふくらぎのてりやき ・ほうれんそうのなっとうあえ ・ふゆやさいじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふくらぎ なっとう あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい	600kcal 26.2g 21.0g
12	木	たかおか 高岡コロッケ こんだて	こめこいりパン	・たかおかけんきコロッケ ・さんしょくナムル ・にくだんごスープ● ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご●	こめこいりパン コロッケ ごまあぶら こむぎこ でんぷん はるさめ	にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい ほししいたけ	586kcal 21.1g 23.8g
13	金		ごはん	・しろみさかなのみそだれかけ ・ひじきのいために ・かきたまじる● ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しいら みそ ひじき だいず さつまあげ たまご● あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん あぶら ぶ	しょうが にんじん たまねぎ	596kcal 31.2g 15.9g
16	月	とうじ 冬至の こんだて	ごはん(すくなめ)	・ししゃものフリッター ・あおなのひたし ・ほうとうなべ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ	ごはん あぶら こむぎこ ほうとう	こまつな キャベツ かぼちゃ だいこん にんじん	625kcal 22.0g 22.5g
17	火		しょくパン	・とうふハンバーグ ・さくさくサラダ ・だいこんポタージュ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	しょくパン あぶら さとう コーンフレーク じゃがいも こむぎこ マーガリン	キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ	605kcal 25.5g 22.7g
18	水		ごはん	・やきさば ・はくさいのそくせきつけ ・じゃがいもとえのきのみそしる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば こんぶ みそ	ごはん じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ	604kcal 27.5g 18.4g
19	木	たかおか 高岡食19并 こんだて	たかおかやさいの にくみそどん	・フライドポテト ・わかめのすましじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ だいこん にんじん	582kcal 20.0g 17.4g
20	金	クリスマス こんだて	クリスマスライス	・ガーリックチキン ・ポイルやさい ・たまごとコーンのスープ● ・ぎゅうにゅう ・クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご●	ごはん バター あぶら オリーブゆ じゃがいも でんぷん クリスマスデザート	たまねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー にんじん コーン	680kcal 26.7g 24.4g
23	月	じばきんばん 地場産品 こんだて	ふゆやさい カレー	・あらびきウインナー ・はくさいとりんごのサラダ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ かぶ はくさい りんご	650kcal 20.1g 25.7g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※太字はその日の行事食や郷土食の該当するメニューや食材です。

※次の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けましたので、参考にしてください。

卵…●