



12月給食献立予定表



さくら市立押上小学校

ひづけ 日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) しよえん(g)	おもなざいりょう					
			おもに血やにくになる		おもに体の調子をとのえる		おもに力や熱のもとになる	
2 (月)	ココアあげパン ぎゅうにゅう ブロッコリーとツナのサラダ ポークビーンズ	674 24.9 27.1 2.4	まぐろツナ ぶたにく こなチーズ	ぎゅうにゅう だいず	にんじん ブロッコリー えだまめ トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	パン ドレッシング さとう	あぶら じゃがいも
3 (火)	さくら市産 温泉なす使用 ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき チンゲンサイのおひたし おんせんなすのみそしる	621 26.1 19.6 2.1	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんにく ねぎ なす	だいこん はくさい しょうが	こめ じゃがいも	さとう
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かつおカツ ソース れんこんのきんぴら あおなじる	597 21.1 16.7 2.6	かつお とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん いんげん チンゲンサイ (こんにゃく)	たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ	こめ あぶら	パンこ さとう
5 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう ◎アンサンブルエッグ えだまめサラダ にんじんのスープ	668 26.5 25.9 2.9	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん えだまめ たまねぎ パセリ	キャベツ とうもろこし にんにく	パン あぶら ルウ	ドレッシング じゃがいも でんぷん
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき こまつなのあえもの もずくのちゅうかスープ	657 16.6 23.7 1.4	ぶたにく もずく	ぎゅうにゅう	にんじん もやし ねぎ	こまつな はくさい	こめ あぶら	こむぎこ
9 (月)	ミルクコッペパン ぎゅうにゅう チキンナゲット (2こ) コーンサラダ ミネストローネスープ	663 25.3 25.6 2.6	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし にんにく パセリ	キャベツ たまねぎ トマト	パン あぶら じゃがいも	パンこ ドレッシング
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ ソース もやしのおひたし ねぎとしょうがのスープ	554 20.2 12.6 1.8	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ あぶら	パンこ はるさめ
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたニラいため ワンタンスープ	568 20.8 15 1.9	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ しょうが はくさい チンゲンサイ	たまねぎ ニラ ねぎ にんにく	こめ ワンタン	あぶら
12 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう ◎トマトミートオムレツ キャベツとツナのサラダ チキンスープ	577 20.5 25 2.9	たまご とりにく	ぎゅうにゅう まぐろツナ	にんじん トマト たまねぎ パセリ	キャベツ とうもろこし にんにく	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう カレイのてりやき だいこんのこんぶあえ じゃがいものみそしる	572 25.3 12.4 2	カレイ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ	こめ じゃがいも	さとう
16 (月)	ちゃんぽんめん (◎パックめん・◆スープ) ぎゅうにゅう あげぎょうざ (2こ) こんにゃくサラダ	563 23.6 19.4 2.2	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ (こんにゃく)	はくさい きぬさや しょうが	ラーメン ごまあぶら	こむぎこ ドレッシング
17 (火)	 お弁当の日～給食はありません～ 							
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう タラのカレーたつたあげ しゅんぎくのおひたし かぼちゃのみそしる	603 21.9 14.9 1.4	タラ とうふ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん しゅんぎく だいこん	もやし かぼちゃ ねぎ	こめ	でんぷん
19 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ハニーマスタードチキン はなやさいサラダ コーンクリームスープ	679 29.6 26.2 2.9	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー とうもろこし	キャベツ たまねぎ	パン ドレッシング じゃがいも バター	はちみつ ルウ あぶら
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう なっとう とりにくとだいこんのもの	648 27.6 20 1.3	なっとう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん しょうが	だいこん ごぼう (こんにゃく)	こめ あぶら	さといも さとう
23 (月)	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ハムカツ だいコーンサラダ	510 20.6 22.6 1.8	とりにく ハム	ぎゅうにゅう まぐろツナ	にんじん トマト パセリ とうもろこし	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん	スパゲティ でんぷん バター	パンこ あぶら さとう
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのバーベキューソースかけ のりすあえ すましじる	665 27.4 20.2 2.8	とりにく ぶたにく まぐろツナ	ぎゅうにゅう のり とうふ	にんじん たまねぎ にんにく りんご	ほうれんそう キャベツ ねぎ はくさい	こめ でんぷん	バター さとう
25 (水)	きのこのハッシュドポークライス (ごはん・ソース) ぎゅうにゅう ロマネスコのサラダ クリスマスデザート 	718 23 23.1 2.7	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく	ロマネスコ しめじ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも バター	ルウ あぶら さとう なまクリーム

★ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食 摂取基準

エネルギー 650Kcal たんぱく質24g 脂質20g

★ 材料等の都合により、献立が変更する場合があります。



～主なアレルゲン～
 ◎たまご
 ☆えび
 ◆ごま
 △アーモンド・くるみ
 ▼パイナップル・キウイ