



12月分 給食献立予定表



さくら市立押上小学校

日付	こ ん だ て め い	I補 ⁺ -(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う						
			ち 血 や に く に な る		体 ^{からだ} の調子をととのえる		力 ^{ちから} や熱のもとになる		
1 (木)	◆しょくパン (チョコクリーム) やさしいグラタン こんにゃくサラダ ミネストローネスープ ◆ぎゅうにゅう	722 22.3 29.8 2.4	かいそう とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう だいす おから	だいこん キャベツ こんにゃく たまねぎ	にんじん にんにく ほうれんそう とうもろこし	パセリ	パン マカロニ じゃがいも こめこ	チョコクリーム ドレッシング サラダあぶら サラダあぶら
2 (金)	ごはん にくしゅうまい チャプチェ もずくのちゅうかスープ ◆ぎゅうにゅう	611 22.2 16.3 1.9	ぶたにく もずく	ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン もやし こまつな	にんじん えのきだけ しょうが		こめ さとう ごま かたくりこ	はるさめ サラダあぶら ごまあぶら パンこ
5 (月)	▼◆カレーうどん ほしのコロッケ ◎ごぼうサラダ ◆ミニこめこパン ◆ぎゅうにゅう	630 21.3 29.3 2.8	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう	にんじん ほうれんそう キャベツ グリーンピース		うどん ササラダあぶら マヨネーズ パンこ	こめこパン じゃがいも マヨネーズ ごま ごまあぶら さとう
6 (火)	ごはん ぶりしょうゆこうじやき ◎にんじんしりしり とうにゅうじたてのやさしいじる ◆ぎゅうにゅう	670 27.3 21.3 1.7	ぶり たまご あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ みそ	たまねぎ にら ごぼう こんにゃく	にんじん だいこん ねぎ		こめ さつまいも	サラダあぶら さとう
7 (水)	ごはん チンジャオロースー ◆フルーツヨーグルト ちゅうかスープ ◆ぎゅうにゅう	593 19.6 14.5 1.6	ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ	たけのこ にんにく ほししいたけ えのきだけ	ピーマン しょうが もやし みかん		こめ かたくりこ	サラダあぶら ごまあぶら
8 (木)	◆はちみつパン ◎スコッチエッグ イタリアンサラダ ◆にんじんのスープ ◆ぎゅうにゅう	624 24.5 22.2 2.3	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ	にんじん とうもろこし トマト		パン はちみつ ベシャメルソース パンこ	じゃがいも ドレッシング さとう
9 (金)	もちむぎごはん さばのみそに はくさいともやしのおかかあえ けんちんじる ◆ぎゅうにゅう	624 22.9 20.1 2	さば かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう とうふ	もやし はくさい いんげん こんにゃく	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ		こめ さといも こめこ	ごまあぶら さとう もちむぎ
12 (月)	セルフメンチカツバーガー (◆まるパンスライス・◎メンチカツ・ソース) キャベツサラダ ポークビーンズ ◆ぎゅうにゅう	585 22.1 20.5 2.2	ぶたにく たまご おから	ぎゅうにゅう だいす	キャベツ とうもろこし たまねぎ グリーンピース	にんじん トマト		パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パンこ	サラダあぶら (卵不使用) さとう
13 (火)	ごはん とりにくのなんぶやき ◎レンコンサラダ じゃがいもとニラのみそしる ◆ぎゅうにゅう	679 27.1 21.7 2.1	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	しょうが にんにく れんこん ほうれんそう	にんじん にら たまねぎ		こめ さとう マヨネーズ	じゃがいも ごま
14 (水)	ごはん イワシのしょうがに ほうれんそうのおひたし まんてんみそしる ◆ぎゅうにゅう	579 25.2 13.5 2	いわし かつおぶし わかめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ほうれんそう ごぼう ねぎ はくさい	にんじん えのきだけ しょうが もやし		こめ さとう	さといも
15 (木)	 お弁当の日 								
16 (金)	ごはん ▼◆チキンカレー フレンチサラダ ◆ヨーグルト ◆ぎゅうにゅう	659 20.4 15.7 1.8	とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト にんにく だいこん	にんじん キャベツ しょうが りんご	みかん	こめ じゃがいも ドレッシング	サラダあぶら カレールウ
19 (月)	セルフクリームサンド (◆ Coppapann・▼◆フルーツクリーム) ◎オムレツ ポトフ ◆ぎゅうにゅう	684 23.6 27.3 1.7	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ かぶ みかん	にんじん たまねぎ パイナップル	もも	パン さとう なまクリーム	じゃがいも かたくりこ
20 (火)	ごはん あげギョウザロール かふうあえ ◎◆ちゅうかふうコーンスープ ◆ぎゅうにゅう	671 21.6 19.6 1.9	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう たまご	もやし こまつな たまねぎ	にんじん とうもろこし にんにく	しょうが パセリ	こめ こむぎこ さとう パンこ	サラダあぶら はるさめ ごまあぶら
21 (水)	ごはん あじしおやき こまつなごまあえ とんじる ◆ぎゅうにゅう	588 26.9 15.9 1.6	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ	こまつな もやし だいこん えのきだけ	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ		こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま
22 (木)	◆バターロール ◆タンドリーチキン まめいりツナサラダ ◆パンブキンシチュー ◆ぎゅうにゅう	648 29.2 29.6 2.6	とりにく ヨーグルト ツナ	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ	キャベツ かぼちゃ パセリ にんにく	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが	しいたけ	パン ドレッシング パンこ	サラダあぶら マーガリン
23 (金)	ごはん ハンバーグケチャップソースがけ ポパイサラダ コンソメスープ ◆ぎゅうにゅう	662 22.8 17.7 2	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ パセリ にんにく	にんじん とうもろこし ほうれんそう しょうが		こめ かたくりこ じゃがいも クリスマスデザート	ドレッシング ごまあぶら クリスマスデザート

エネルギー 650Kcal たんぱく質 24g 脂質 21.7g

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

主なアレルギー

◆乳

◎たまご

☆えび・かに・いか

△アーモンド

○ゆず

▼パイナップル・バナナ

クリスマス

①いちごゼリー



②いちごプリン



③プリン

