



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	加計-(kcal) 卵白(g) しじつ(g) しよくえん(g)	お も な ざ い り よ う						
			おもにちやにくになる		おもにちようしをととのえる		おもにちからやねつのもとになる		
1 (水)	ごはん なっとう うめふうみあえ	635 23.1 13.4 1.45	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こんにゃく	たまねぎ グリーンピース もやし	こめ じゃがいも	さとう ドレッシング	
2 (木)	ココアあげパン チーズオムレツ ブロッコリーとしめじのサラダ	625 22.3 26.9 3.2	たまご チーズ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ しめじ とうもろこし	パン さとう ココア	サラダあぶら ドレッシング	
3 (金)	ごはん いわしのうめしょうゆに えのきのみそしる	604 25.6 16 2.08	いわし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう みそ	ほうれんそう えのき たまねぎ うめ	にんじん もやし ねぎ	こめ さとう	ごま	
6 (月)	くろしよくパン フレンチサラダ とりにくのバーベキューソースがけ	591 28.1 19.8 3.01	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ニンニク りんご グリーンピース	レモン みかん はくさい キャベツ こまつな	パン マカロニ さとう シチュールウ	サラダあぶら ドレッシング くろさとう	
7 (火)	ごはん にらまんじゅう ちゅうかふうコーンスープ	588 19.5 14.6 2.11	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ	にんじん にら もやし しょうが	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら	サラダあぶら ごま ドレッシング	
8 (水)	ごはん さばのふゆがすみやき こまつなのおかかあえ	630 23.4 21.4 1.94	さば とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう とうふ みそ	こまつな ねぎ にんじん ごぼう	だいこん ねぎ はくさい こんにゃく	こめ さといも ごま	サラダあぶら	
9 (木)	セルフナポリタンドッグ (ミニコッペパン・スパゲティナポリタン) チキンナゲット	665 25.5 19.7 2.9	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト キャベツ とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんにく	スパゲッティ パン	サラダあぶら ドレッシング	
10 (金)	せるふおさかなどん (ごはん・おさかなどんのぐ) キャベツのしおこんぶあえ	558 20.3 13.9 1.9	さば こんぶ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ だいこん しらたき	ねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし	こめ さとう ごまあぶら	サラダあぶら ごま	
13 (月)	しょうゆラーメン (ちゅうかめん・スープ) こめこパン	644 25.6 17.2 3.81	ぶたにく かいそうミックス	ぎゅうにゅう	にんじん もやし にんにく だいこん	はくさい ねぎ しょうが キャベツ	ちゅうかめん こめこパン ドレッシング	ごまあぶら	
14 (火)	 お べ ん と う の ひ								
15 (水)	ごはん ポークカレー ヨーグルト	689 20.4 19.2 2.05	ぶたにく ミックスビーンズ ひじき	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しょうが キャベツ りんご	たまねぎ にんにく グリーンピース	こめ じゃがいも カレールウ	ドレッシング サラダあぶら	
16 (木)	しよくパン(チョコクリーム) やさしいコロッケ(ソース) ふわふわスープ	666 23.6 29 2.72	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん とうもろこし ほうれんそう	キャベツ たまねぎ パセリ	パン パンこ さとう じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング チョコクリーム	
17 (金)	ごはん モロのやさしいあんかけ とうふとわかめのみそしる	630 24.2 18 2.58	モロ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん もやし こまつな えのき	たまねぎ キャベツ ねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ じゃがいも	
20 (月)	ハムカツバーガー (まるパン ハムカツ ソース) コールスローサラダ	660 25.2 23.9 3.1	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう だいす	にんじん トマト グリーンピース	キャベツ たまねぎ	パン パンこ じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング こむぎこ	
21 (火)	セルフさんしょくどん (ごはん とりそぼろ ぎょうざスープ)	552 17.8 13.5 2.24	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう とりにく	こまつな もやし はくさい ちんげんさい	しょうが にんじん えのき	こめ さとう	ごま サラダあぶら	
22 (水)	ごはん ひじきとだいすのいために	688 20.2 20.6 1.93	あぶらあげ みそ だいす ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ こまつな にんじん グリーンピース	たまねぎ はくさい ねぎ (こんにゃく)	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	サラダあぶら	
23 (木)	《クリスマスメニュー》 バターロール ハンバーグケチャップソースがけ コンソメスープ	704 24.8 28.5 3.1	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん パセリ ほうれんそう もやし	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも デザート マーガリン	サラダあぶら ドレッシング さとう	
24 (金)	ごはん ブリフライ(ソース) せんべいじる	682 23 20.6 1.63	ぶり とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな ねぎ	ごぼう だいこん えのき	こめ せんべい パンこ こむぎこ	サラダあぶら ドレッシング ごま さとう	

★ 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 19.6g

★ 材料等の都合により、献立が変更する場合があります。

