



きゅうしょく こんだて よてい ひょう  
**12月分 給食献立予定表**



さくら市立氏家小学校  
 R5.12

日付	こんだてめい	加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			おもにエネルギーのもと	おもにからだをつくるもと	おもにからだのちょうしをととのえるもと			
1 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのさきみカツ ◎ひじきとツナのいろどりナムル ◎キムチスープ	599 23.0 17.3 2.5	こめ こめこ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく さば・とうふ みそ・ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	キャベツ きゅうり はくさい もやし・ねぎ
4 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんぴらハンバーグ ◎ほうれんそうのごまあえ さつまいもじる	612 21.0 15.7 2.1	こめ さとう さつまいも	サラダあぶら ごま	とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう ねぎ
5 (火)	セルフドック (◎☆スライスコッペパン ウィンナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう コーンサラダ キャベツとベーコンのスープ	597 22.3 25.8 3.1	パン じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ
6 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース ◎くきわかめのごもくきんぴら とんじる	611 21.0 13.7 2.9	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ
7 (木)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティナポリタン ◎チキンナゲット はなやさいサラダ	658 23.4 27.6 2.7	パン スパゲティ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー
8 (金)	ごはん ◎やきとりどんのぐ ☆ぎゅうにゅう ◎ほうれんそうのおひたし だいこんととうふのみそしる	661 24.9 19.7 2.0	こめ さとう	サラダあぶら	とりにく ぶたにく とうふ・あぶらあげ みそ・かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ だいこん
11 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ◎しゅんぎくとほうれんそうのごまあえ *◎こやどとうふとたまごのスープ	601 23.6 17.0 2.6	こめ さとう	ごま	とりにく ぶたにく こやどとうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ほうれんそう こまつな	もやし えのきたけ たまねぎ
12 (火)	◎☆シェルパン ☆ぎゅうにゅう ◎☆カレーうどん ◎まぐろカツ ソース ◎ひじきとまめのサラダ	582 22.7 17.6 3.5	パン うどん パンこ	サラダあぶら ドレッシング カレールウ	まぐろ ぶたにく しろういげんまめ あかいいげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ キャベツ
13 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いかのてりやき ◎はるさめサラダ とうにゅうじたてのやさいじる	578 24.0 18.2 2.2	こめ はるさめ さつまいも さとう	サラダあぶら ごまあぶら	いか ハム とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり ごぼう・ねぎ だいこん
14 (木)	◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ポークビーンズ ハッシュドポテト *☆ブロッコリーとチーズのサラダ	630 23.4 20.9 2.5	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ
15 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎だいこんのみそに キャベツのこんぶあえ ◎なっとう	623 25.6 17.3 2.0	こめ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく なまあげ なっとう ちくわ・みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり
18 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あげぎょうざすじょうゆがけ ◎ひじきのいために じゃがいものみそしる	661 21.4 19.6 2.4	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく あぶらあげ だいず・みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ
19 (火)	お弁当の日							
20 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ポークカレー ◎かいそうサラダ ☆けんさんヨーグルト	652 19.6 15.9 2.4	こめ じゃがいも	サラダあぶら カレールウ ドレッシング	ぶたにく かいらう ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ・りんご キャベツ きゅうり とうもろこし
21 (木)	◎☆ミルクコッペパン ☆ぎゅうにゅう やさしくだんご ☆ブロッコリーサラダ ☆◎さつまいもシチュー	660 24.9 23.0 2.8	パン さつまいも	サラダあぶら ドレッシング シチュールウ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ
22 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう さばゆすしおこうじやき ◎いそべあえ かぼちゃのみそしる	603 28.1 16.9 2.4	こめ さとう こうじ		さば とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	だいこん もやし ゆず
25 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハニーマスタードチキン ポパイサラダ ◎はくさいスープ おこめのガトーショコラ	681 25.3 19.7 2.0	こめ はちみつ ガトーショコラ	ドレッシング	ハスタ (白高きび)	とりにく	にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ もやし・ねぎ とうもろこし



お弁当の日



ちさんちしょう  
 こんだて  
 さつまいも

とうじ  
 こんだて

クリスマス  
 こんだて



ふゆ やすみ 休み (12月26日から1月8日まで)

～ 冬休みの食生活について ～

〇1日3食 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

〇おやつは、時間と量を決めて食べましょう。 〇食事の前は手を洗いましょう。



12月の平均栄養量 エネルギー 625kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.1g 塩分 2.5g

【アレルギー物質】

- ☆…牛乳・乳製品      ✪…たまご
  - …ナッツ類      ◎…小麦 △…えび
- (この記号のあるところにふくまれます)

4日は、さつまいも汁に、学校農園  
 のさつまいもを使う予定です。



さくら市より、給食の食材として、さくら市産の食材を提供していただきます。感謝していただきます。

- ・ 8日    ねぎ…やきとりどん
- ・ 21日   さつまいも…さつまいもシチュー

※ 材料の都合により、献立が  
 変更になる場合があります。