

12月よていこんだてひょう



高岡市立能町小学校

ひ 日	よ 曜	行 事	こ ん だ て		あか	き	みどり	エネルギー たんぱく質 脂 質
			しゅしょく	おかず・ぎゅうにゅうなど	からだ 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだ 体のちょうしをととのえるもとになる	
1	月		ごはん	・あげギョーザ ・だいこんサラダ ・はっぽうさい◆ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ギョーザ わかめ ぶたにく いか◆	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	だいこん にんじん たまねぎ はくさい ほししいだけ たけのこ	629kcal 21.3g 18.7g
2	火		しょくパン▲	・すごもりたまご● ・フルーツあえ◎ ・ワンタンスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ぶたにく	パン▲ あぶら ワンタン	キャベツ コーン りんご パイナップル もも バナナ◎ もやし にんじん ほししいだけ ねぎ	565kcal 23.5g 17.2g
3	水		ごはん	・さばのみそだれかけ ・ひじきのいために ・かきたまじる● ・ぎゅうにゅう▲ みかん	ぎゅうにゅう▲ さば みそ ひじき だいす さつまあげ たまご● あぶらあげ	ごはん でんぶん じょうしんこ あぶら さとう ひ	しょうが にんじん たまねぎ みかん	707kcal 32.7g 22.1g
4	木		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 とりにく あぶらあげ	ごはん さとう	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい しめじ ねぎ	610kcal 28.3g 21.1g
5	金		しょくパン▲	・ほしがたハンバーグ ・こんにゃくサラダ ・ボトフ ・ぎゅうにゅう▲ チョコレートクリーム▲	ぎゅうにゅう▲ ハンバーグ とりにく	パン▲ あぶら さとう ごま オリーブ油 チョコレートクリーム▲	きゅうり もやし コーン かぶ たまねぎ キャベツ にんじん	651kcal 25.4g 31.1g
8	月		ごはん	・ぶたにくのジャンロー ・ほうれんそうのコーンあえ ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ぶどうゼリー	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 ゼリー	しょうが たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン にんじん ごぼう ねぎ	630kcal 27.0g 15.7g
9	火		2/3コッペパン▲	・オムレツ● ・はくさいりんごのサラダ ・トマトスパゲティ ・ぎゅうにゅう▲ ほしブルーン	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● ベーコン	パン▲ さとう あぶら スパゲティ	はくさい キャベツ りんご にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン トマト ブルーン	646kcal 23.0g 19.7g
10	水		ごはん	・あかうおのたれかけ ・こまつなオイスターソースいため ・だいこんのみぞしる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ あかうお とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぶん じょうしんこ あぶら さとう	しょうが しめじ たまねぎ こまつな だいこん にんじん ねぎ	611kcal 26.2g 19.5g
11	木		ごはん	・いわしのうめ ・そくせきづけ ・おでん ・ぎゅうにゅう▲ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう▲ いわし こんぶ あつあげ さつまあげ	ごはん じゅがいも さとう プリン	はくさい にんじん きゅうり だいこん	666kcal 24.6g 18.5g
12	金	じ ば さ ん ひん 地場産品 こんだて	コッペパン▲	・きなこまめ ・ドレッシングサラダ ・だいこんポタージュ▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ だいす きなこ ベーコン だしぃふんにゅう▲	パン▲ でんぶん じょうしんこ あぶら さとう ごま ジャガイモ こむぎこ マーガリン▲	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ バセリ	695kcal 27.6g 30.3g
15	月	きょうどしょく 郷土食 こんだて	ごはん	・あげだしどうふのごまだれかけ ・かぶのいろとり ・ぶたじる ・ぎゅうにゅう▲ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう▲ とうふ ぶたにく みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも ゼリー	かぶ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	626kcal 18.6g 16.0g
16	火		コッペパン▲	・たかおかげんきコロッケ▲ ・さんしようとナムル ・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●	パン▲ コロッケ▲ ごまあぶら こむぎこ でんぶん はるさめ	にんじん もやし きゅうり しょが たまねぎ はくさい ねぎ ほししいだけ たけのこ	593kcal 21.7g 23.8g
17	水		わふう カレー▲ (むぎごはん)	・あらびきワインナー ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ワインナー わかめ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しょが キャベツ きゅうり	677kcal 22.5g 26.6g
18	木	クリスマス こんだて	クリスマス ライス▲	・てりやきチキン ・やさいサラダ ・たまごとコーンのスープ● ・ぎゅうにゅう▲ クリスマステザート	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 でんぶん さとう デザート	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん プロッコリー コーン バセリ	677kcal 27.2g 24.4g
19	金	たかおかしょくいくどん 高岡食19井 こんだて	たかおか やさいの にくみそどん (ごはん)	・フライドポテト ・わかめのすまじる ・ぎゅうにゅう▲ ・ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく みそ わかめ とうふ ヨーグルト▲	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ジャガイモ あぶら	ににく しょが ねぎ しいだけ たまねぎ たけのこ だいこん にんじん	627kcal 22.5g 17.8g
22	月	とうじ 冬至 こんだて	ごはん (すくなめ)	・ししゃものフリッター ・あおなときのこのひたし ・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 こむぎこ あぶら ほうとう	こまつな キャベツ しめじ かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	631kcal 22.4g 22.5g
23	火		こめこいり パン▲	・ぶたにくとレバーのケチャップがらめ ・プロッコリーサラダ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ぶたレバー だいす ベーコン	こめこいりパン▲ でんぶん じょうしんこ あぶら さとう ごま しらたまだんご	しょうが プロッコリー にんじん コーン キャベツ たまねぎ しめじ	649kcal 27.8g 25.2g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※次の食品が含まれている献立や食品の横に印を付けました。参考にしてください。

卵……●、乳……▲、えび・かに・いか……◆、バナナ……◎