

12月よていこんだてひょう



高岡市立能町小学校

日 曜	行事	こんだて		あか	き	みどり	エネルギー たんばく質 脂 質
		しゅしよく	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	・あげぎョーザ ・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▲ ぎョーザ 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 ほししいたけ だけのこ	629kcal 21.3g 18.7g
2	火	しよくパン▲	・すぐもりたまご● ・フルーツあえ◎ ・ワントンスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ぶたにく	パン▲ あぶら ワントン	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 ほししいたけ 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 しょうしんこ あぶら さとう ふ	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	しよくパン▲	・ほしがたハンバーグ ・こんにゃくサラダ ・ポトフ ・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 オリーブゆ 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● ・はくさいとりんごのサラダ ・トマトスパゲティ ・ぎゅうにゅう▲ ・ほしブルー	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	・あかうおのだれかけ ・こまつなのオイスターソースいため ・だいこんのみそしる ・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 しょうしんこ 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	・いわしのうめに ・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 じゃがいも 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	地場産品 こんだて	・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 だっしふんにゅう▲	パン▲ でんぶん しょうしんこ あぶら さとう ごま じゃがいも 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 パセリ	695kcal 27.6g 30.3g
15	月	郷土食 こんだて	・あげだしと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▲ ・さんしよくナムル ・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 しょうが たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ だけのこ	593kcal 21.7g 23.8g
17	水	わふう カレー▲ (むぎごはん)	・あらびきウインナー ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ウインナー 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 しょうが キャベツ きゅうり	677kcal 22.5g 26.6g
18	木	クリスマス こんだて	・てりやきチキン ・やさしいサラダ ・たまごとコーンのスープ● ・ぎゅうにゅう▲ ・クリスマスデザート	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 ブロッコリー コーン パセリ	677kcal 27.2g 24.4g
19	金	たかおか 高岡食19井 こんだて	・フライドポテト ・わかめのすましじる ・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 じゃがいも あぶら	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ だけのこ だいこん にんじん	627kcal 22.5g 17.8g
22	月	とうじ 冬至 こんだて	・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 ・ブロッコリーサラダ ・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 しょうしんこ あぶら さとう ごま しらたまだんご	しょうが ブロッコリー 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……◎