

12月分 献立予定表

★毎月19日は「食育の日」の日です。

(長子配布)

武雄市立朝日小学校

実施日	献立名	おもに体をつくる もとなる食品 (赤のグループ)	おもに体の調子を整える もとなる食品 (緑のグループ)	おもにエネルギー のもとなる食品 (黄色のグループ)	調味料	栄養価		加工品 アレルギー 表示 (★7品目)		
						エネルギー	たんぱく質			
						kcal	g			
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳		米			650	27.4	ちりめんじゃこ (えび)	
	れんごんのすりみあげ	白身魚すりみ 鶏肉	れんこん たまねぎ えだまめ	パン粉 片栗粉 油	醤油 塩 ヲヨク					
	きゃべつとたかなづけいため	ちりめんじゃこ	高菜漬け にんじん きゃべつ	ごま ごま油	醤油 みりん					
	かきたまじる	卵 豆腐	ねぎ たまねぎ えのきたけ	片栗粉	酒 みりん 醤油 塩 削り節(だし)					
4 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう	牛乳		ミルクパン			597	22.5	竹輪(卵)	
	かぼちゃひきにくフライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 片栗粉 油	醤油 みりん かつお-ソース					
	あんかけうどん	鶏肉 油あげ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが	うどん 片栗粉	酒 醤油 塩 煮干し(だし)					
	こますあえ	竹輪	きゅうり きゃべつ もやし えだまめ	油 ごま	酢 みりん 醤油 ヲヨク					
5 (水)	えびチャーハン ぎゅうにゅう	えび ベーコン 牛乳	たまねぎ コーン えだまめ	米 油	塩 ヲヨク 醤油 中華スープ		608	23.3	マヨネーズ(卵)	
	にくだんごスープ	鶏肉	にんじん たまねぎ もやし きくらげ しょうが はくさい	片栗粉	かつお-ソース 醤油 塩 ヲヨク 酒					
	ごぼうサラダ	ツナ	にんじん ごぼう きゅうり	砂糖 ごま マヨネーズ	塩 醤油					
	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳		米						
6 (木)	さかなのチリソースかけ	ホキ	にんにく しょうが 根菜ねぎ	片栗粉 砂糖 油	酒 塩 みりん 醤油 かつお-ソース		646	24.5		
	ぎりぼしだいこんのもの	丸天	にんじん 切干大根 えだまめ	砂糖 油 ごま	みりん 醤油 酒					
	いものこじる	厚揚げ みそ	ねぎ はくさい だいこん しめじ	里芋	煮干し(だし)					
	みかん		みかん							
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳		米			638	25.0		
	とりにくとこうやどうふの	鶏肉		片栗粉 砂糖 油	塩 ヲヨク 酒					
	ナッツがらめ	高野豆腐		アーモンド	みりん 醤油					
	カレーいため	ベーコン	にんじん いんげん もやし	油	醤油 塩 カレー粉					
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳		米			702	23.3	ハム(卵) チーズ(乳) マヨネーズ(卵)	
	じゃがいものうまに	豚肉	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが えだまめ	じゃが芋 砂糖 油	醤油 酒 みりん					
	こんさいととりつくね	鶏肉	たまねぎ れんこん ごぼう	里芋 パン粉 片栗粉 ごま油	みりん 醤油 塩 かつお-ソース					
	はくさいとハムのサラダ	ロースハム チーズ	にんじん はくさい きゅうり にんにく	マヨネーズ	塩 ヲヨク					
11 (火)	しよくパン ぎゅうにゅう	牛乳		食パン			586	27.5		
	わふうミートローフサンド	牛肉 豚肉 卵 ひじき(乾燥)	たまねぎ ごぼう	砂糖 パン粉	酒 醤油 かつお-ソース 塩					
	コールスローサラダ		にんじん きゃべつ コーン	ドレッシング						
	はくさいのスープ	鶏肉	にんじん パセリ はくさい たまねぎ きくらげ	じゃが芋 油	酒 ヲヨク 塩 ヲヨク					
12 (水)	いなりごはん ぎゅうにゅう	油あげ 牛乳	にんじん ごぼう	米 砂糖 油	酢 塩 みりん 醤油		646	22.5		
	こうやどうふとぶたにくのいためもの	豚肉 高野豆腐	いんげん にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ	片栗粉 砂糖 油 ごま油	酒 オイスターソース					
	さつまいものみそしる	厚揚げ みそ	こまつな だいこん	さつま芋	煮干し(だし)					
	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳		米						
13 (木)	あじのてりやき	あじ  牛乳	ねぎ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 ごま ごま油 油	みりん 酒 醤油		654	25.5		
	あおなのひだし	ベーコン 油あげ	こまつな にんじん はくさい	油	みりん 醤油 塩					
	だいこんのすりながしる	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ だいこん こんにゃく	さといも 片栗粉	削り節(だし) 酒 みりん 醤油					
	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳		米						
14 (金)	ブルコギ	牛肉	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく	砂糖 ごま油	酒 みりん 醤油 ヲヨク		597	23.9		
	ナムル		ほうれん草 もやし きくらげ	ドレッシングナムル						
	タッカルビ風スープ	鶏肉	にら にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ にんにく	砂糖 ごま油	酒 醤油 塩 かつお-ソース					
	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳		米						
17 (月)	こもくたまごやき	卵 鶏肉	いんげん にんじん たまねぎ	砂糖 油	醤油 みりん 塩		613	23.3	パン粉(小麦)	
	だいこんとはくさいのあえもの		にんじん だいこん はくさい	砂糖 ごま	醤油					
	じゃがいものみそしる	豆腐 油あげ みそ わかめ	ねぎ たまねぎ	じゃが芋	煮干し(だし)					
	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳		米						
18 (火)	5年生リクエストメニュー  						665	22.2		
19 (水)	ひじきごはん ぎゅうにゅう	鶏肉 油あげ 牛乳 ひじき	にんじん ごぼう えだまめ	米 砂糖 油	みりん 醤油 塩		715	24.9		
	さばのみそに	さば みそ		砂糖 片栗粉	みりん					
	ファイバーサラダ	みそ 筍わかめ	かぼちゃ  れんこん いんげん	砂糖 油 イグガ  ごま	みりん 醤油 酒					
	しらたまじる	かまぼこ	こまつな たまねぎ	白玉団子	酒 みりん 醤油 塩 削り節(だし)					
20 (木)	★★★『武雄食の日(冬至かぼちゃ)』・『おはし名人メニュー』★★★									
	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳		米			711	25.5	ケーキ (乳・卵・小麦)	
	とりにくのゆずふうみやき	鶏肉		ゆず 	酒 みりん 醤油					
	かぼちゃのそぼろに	豚肉	かぼちゃ 		砂糖 片栗粉 油	酒 みりん 醤油 塩				
	チンゲンサイのみそしる	豆腐 油あげ みそ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ			煮干し(だし)				
ケーキ				ケーキ						

★22日(土)の冬至にちなみ、20日(木)は地元の食材「冬至かぼちゃ」を取り入れた「地産地給食」です。お楽しみに♪

★7品目: 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに