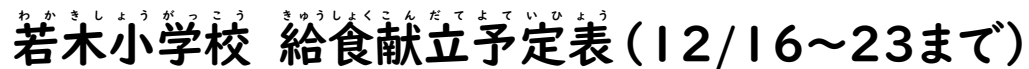




若木小学校 給食献立予定表(12/2～13まで)



日 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
2月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ しょうゆ 酒	642
	れんこんシューマイ	豚ひき肉			れんこん 玉ねぎ しょうが	しょうまいの皮 かつくり粉 砂糖	あぶら 油 ごま油	しょうゆ オイスター	25.3
	パンサンズー	ハム 錦糸卵		にんじん	きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 しょうゆ	20.5
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ だいこん 大根		あぶら 油	中華だし しょうゆ しょうゆ しょうゆ	2.3
火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			588
	あかうお いそべ あ 赤魚の磯辺揚げ	あかうお 赤魚	あお 青のり			こむぎこ 小麦粉 かつくり粉	あぶら 油	しょうゆ しょうゆ 酒	26.4
	きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮	ぶたにく 豚肉		にんじん えだまめ 枝豆	きりぼしだいこん 切干大根	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	16.9
	はくさい しろ 白菜のみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	はくさい たま 白菜 玉ねぎ しいたけ				1.7
水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	チンゲン菜	もやし たけのこ	パン	あぶら 油 ごま	とうばんじやん 豆板醬 テンメンジャン	665
	たんたんめん 担々麺	ぶたにく 豚ひき肉 みそ		ねぎ	にんにく しょうが	めん 砂糖	ごま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	25.6
	ブロッコリーのマヨサラダ	とり 鶏ささみ		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ しょうゆ	29.9
	みかん				みかん				2.3
木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			613
	とりにく や 鶏肉のキムチーズ焼き	とりにく 鶏肉	チーズ		はくさい たま 白菜キムチ 玉ねぎ えのき			しょうゆ しょうゆ しょうゆ	28.5
	こちくまめ 五目豆	さつまあげ だいず 大豆	わかめ	にんじん いんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	20.4
	あったかおろみ汁	ぶたにく 豚肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん こまつな 小松菜	だいこん たま 大根 玉ねぎ しょうが	かつくり粉	あぶら 油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	2.2
金	おぎ はん ぎゅうにゅう 麦ごはん / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	おぎ はん 麦ごはん		ケチャップ ピューレ	746
	ポークカレー	ぶたにく 豚肉	なま 生クリーム	にんじん	たま 玉ねぎ しめじ チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレーウ ソース	23.4
	ひじき入りごぼうサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし			ごまドレッシング	25.9
	ヨーグルト		ヨーグルト					しょうゆ しょうゆ	2.2
月	9 いなりごはん / 牛乳	あぶら 油揚げ	/牛乳			はん 砂糖	ごま	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	573
	こうやとうふ だいこん にも の 高野豆腐と大根の煮物	こうやとうふ 高野豆腐		にんじん	だいこん 大根	砂糖	あぶら 油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	24.6
		ぶたにく 豚肉		きぬさや	れんこん			しょうゆ しょうゆ	19.6
	ほうれん草とたまごのすまし汁	たまご 卵 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	ほうれん草 にんじん	たま 玉ねぎ えのき 白菜	かつくり粉		しょうゆ しょうゆ しょうゆ	2.3
火	10 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ごはん			670
	とりにく 鶏肉とキャベツのねぎ塩炒め	とりにく 鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ しょうゆ 中華だし	22.0
	はるま 春巻き	はるま 春巻き					あぶら 油	ちゅうか 中華だし しょうゆ	25.4
	ピリ辛豆乳スープ	ぶたにく 豚肉 とうにゅう 豆乳 みそ		にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ もやし しめじ		あぶら 油 ラー油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	2.0
水	11 まる 丸パン / 牛乳		/牛乳	せかいのあじめぐり ～ポルトガル～ 		パン		パプリカパウダー しょうゆ	543
	ビファーナ	ぶたにく 豚肉	パンにはさんで たべよう!	トマト	たま 玉ねぎ にんにく		あぶら 油	コンソメ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	26.9
	まめ 豆とツナのサラダ	だいず 大豆 ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ 紫 玉ねぎ レモン汁	砂糖	オリーブ油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	22.6
	カルド・ヴェルデ(じゃがいものスープ)	ウインナー		こまつな 小松菜	たま 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	しょうゆ しょうゆ	2.1
木	12 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ごはん			617
	いわしの梅煮	いわし 梅煮							26.4
	しらあ 白和え	とうふ 豆腐 みそ	ひじき	ほうれん草 にんじん		こんにやく 砂糖	ごま	しょうゆ しょうゆ	18.7
	だご汁	とりにく 鶏肉 あぶら 油揚げ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	だいこん 大根 ごぼう しいたけ	こむぎこ 小麦粉		しょうゆ しょうゆ しょうゆ	1.8
金	13 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ しょうゆ	636
	とり天	とりにく たまご 鶏肉 卵			しょうが にんにく	かつくり粉 小麦粉	あぶら 油	しょうゆ しょうゆ	25.7
	きんぴられんこん	ぶたにく 豚肉		にんじん いんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	20.9
	かぶのみそ汁	あつ 厚揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	かぶ 玉ねぎ 白菜				1.6



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
16	ごはん / 牛乳	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ ちくわ	ぎゅうにゅう /牛乳			ごはん		しょうゆ 酒	581
	おでん風煮	うずらの卵 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん	だいこん 大根	こんにやく 砂糖		みりん 塩	24.3
	しそひじき和え		ひじき	こまつな 小松菜 にんじん	きゅうり キャベツ しそ	さとう 砂糖		しょうゆ	16.7
	のり塩チップス		あおのり 青のり		れんこん	じゃがいも	あぶら 油	しお 塩	1.6
17	ごはん / 牛乳		ぎゅうにゅう /牛乳		にんにく しょうが	ごはん		オイスター	586
	ぶた 豚たま白菜の甘辛炒め	ぶたにく たまご 豚肉 卵		にんじん にら	はくさい たま 白菜 玉ねぎ	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	しょうゆ 酒	20.6
	わかめのごまスープ	とりにく 鶏ひき肉	わかめ	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ えのき もやし	はるさめ 春雨	あぶら ごま油 ごま	ちゅうか 中華だし 塩 酒	18.4
	りんご				りんご			こしょう しょうゆ	2.1
18	ごはん / 牛乳		ぎゅうにゅう /牛乳			ごはん			667
	しゅんぎく 春菊のかき揚げ	いか たまご いか 卵		しゅんぎく 春菊 にんじん	たま 玉ねぎ しめじ	こむぎこ 小麦粉 かたくり粉	あぶら 油	しお 塩	27.5
	のざわな 野沢菜チーズ納豆	なっとう 納豆	チーズ	のざわな 野沢菜				しょうゆ	21.4
	ぶ 貝だくさんみそ汁	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ ごぼう だいこん 大根	さといも 里芋	あぶら 油	さけ 酒	1.9
19	チキンライス / 牛乳	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう /牛乳	ピーマン	たま 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん 砂糖	バター	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	571
	ぶたにく レタスと豚肉の	ぶたにく 豚肉		にんじん	キャベツ だいこん 大根	さとう 砂糖		しょうゆ	19.3
	みぞれサラダ				レタス きゅうり			す 酢	18.9
	ふゆやさい 冬野菜のクリームスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん	たま 玉ねぎ はくさい 白菜 どうもろこし		あぶら 油	しお 塩 こしょう ルウ 酒	2.8
20	ごはん / 牛乳	あす21日は「とうじ」です		ぎゅうにゅう /牛乳		ごはん			689
	さばのゆずみそ焼き	さば みそ		とうじかぼちゃは たけおでとれました!		ゆず さとう 砂糖	マヨネーズ	しお 塩 さけ 酒 みりん	27.3
	とうじ 冬至かぼちゃのそぼろ煮	とりにく 鶏ひき肉		にんじん かぼちゃ	ごぼう	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	28.1
	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん こまつな 小松菜	たま 玉ねぎ しいたけ もやし	かたくり粉		しお 塩 さけ 酒 しょうゆ	1.9
23	クロワッサン / 牛乳		ぎゅうにゅう /牛乳		クリスマスメニュー		クロワッサン	塩 こしょう デミグラス	591
	ビーフシチュー	ぎゅうにく 牛肉	なま 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たま 玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	あぶら 油	ケチャップ ルウ 酒	20.0
	カラフルサラダ	ハム		パプリカ	キャベツ きゅうり どうもろこし レモン汁	さとう 砂糖		しょうゆ 塩 こしょう	34.0
	クリスマスケーキ		ケーキは「チョコ」と「いちご」のどちらかをえらんでもらいました!				ケーキ		2.8
24	給食なし								