



武内小学校 給食献立予定表(12/1~12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		
1月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょう しょう 酒	617
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん にら	たま 玉ねぎ しょうが	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	みりん しょうゆ	26.4
	大学芋	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ		1年生がとった「さつまいも」です!		さつまいも さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ	20.3
	鶏ごぼう汁	かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ ごぼう だいこん 大根		あぶら 油	しょう しょう 酒 しょうゆ	1.8
2月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょう しょう 酒	645
	れんこんシューマイ	ぶた にく 豚ひき肉			れんこん たま 玉ねぎ しょうが	しょうまいの皮 かたくり粉 砂糖	あぶら 油 ごま油	しょうゆ オイスター	25.5
	バンサンスー	はん 錦糸卵		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう 春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 しょう 塩	20.7
	わかめとチンゲン菜のスープ	とりにく 鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ もやし		あぶら 油	しょう しょう しょうゆ 中華だし	2.4
3月	きな粉揚げパン / 牛乳	きな粉	/牛乳	ブロッコリー		パン さとう 砂糖	あぶら 油	しょう 塩	627
	チキンとブロッコリーのソテー	とりにく 鶏肉		にんじん バジル	たま 玉ねぎ キャベツ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	しょう しょう しょうゆ ケチャップ 酒	25.4
	ほうれん草のコンソメスープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん	たま 玉ねぎ だいこん 大根 しめじ		あぶら 油	しょう しょう しょうゆ 塩	23.2
	ストロベリーゼリー					ゼリー		コンソメ しょうゆ	2.4
4月	いなりごはん / 牛乳	あぶらあ 油揚げ	/牛乳			ごはん さとう 砂糖	ごま	しょうゆ しょうゆ 酢 しょう 塩	621
	高野豆腐と大根の煮物	こうやとうふ ぶた にく 高野豆腐 豚肉		にんじん きぬさや	だいこん 大根 れんこん 干しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ しょうゆ 塩	36.6
	白菜と肉団子のあったか汁	とりにく 鶏肉 ぶた にく 豚ひき肉	こんぶ 昆布(だし)	にんじん こまつな 小松菜	はくさい たま 玉ねぎ しょうが	かたくり粉		しょうゆ しょうゆ しょうゆ 中華だし	21.6
	白飯	かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ しょうが	かたくり粉		しょうゆ しょうゆ しょうゆ 中華だし	2.4
5月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			580
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							24.1
	かりかりきゅうりの塩昆布和え	ちくわ	しょう 塩昆布	にんじん	きゅうり もやし		ごま油	しょうゆ みりん	16.5
	里芋のみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ キャベツ えのき	さといも 里芋			2.0
6月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょう しょう しょうゆ 塩	639
	チャプチェ風炒め	きゅうに 牛肉		にんじん にら	たま 玉ねぎ キャベツ しょうが	こんにやく さとう 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ しょうゆ 酒	21.0
	春巻き	はるま 春巻き					あぶら 油	しょう しょう しょうゆ 塩	23.9
	豆腐と水菜のスープ	とうふ とりにく 豆腐 鶏肉		にんじん みずな 水菜	たま 玉ねぎ しめじ だいこん 大根		ごま油	しょうゆ しょうゆ 中華だし	1.8
7月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			686
	さばのゆずみそ焼き	さば みそ			ゆず	さとう 砂糖	マヨネーズ	しょう しょう しょうゆ 塩	27.1
	五目豆	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ 塩	28.5
	かぶとたまごのすまし汁	たまご かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん こまつな 小松菜	かぶ たま 玉ねぎ はくさい 白菜			しょう しょう しょうゆ 塩	2.2
8月	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	しょう しょう しょうゆ テンメンジャン	541
	坦々麺	ぶた にく 豚ひき肉 みそ		ねぎ	にんにく しょうが	めん さとう 麺 砂糖	ごま油	しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ 塩	24.5
	ツナ野菜サラダ	ツナ		にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり			ドレッシング	18.3
	りんご				りんご				2.1
9月	ごはん / 牛乳	たまご 豆腐	/牛乳			ごはん			590
	五目たまご焼き	とりにく 鶏ひき肉		ほうれん草	えのき	さとう 砂糖		しょうゆ みりん	25.0
	きりぼしだいこんの切干大根の炒め煮	さつま揚げ		えだまめ 枝豆 にんじん	きりぼしだいこん 切干大根	こんにやく さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ しょうゆ 酒 みりん	17.7
	春雨汁	ぶた にく 豚肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ はくさい 白菜	はるさめ 春雨	あぶら 油	しょう しょう しょうゆ 塩	2.1
10月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょう しょう しょうゆ 塩	658
	とり天	とりにく たまご 鶏肉 卵			しょうが にんにく	かたくり粉 小麦粉	あぶら 油	しょうゆ しょうゆ 酒	27.5
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ	19.8
	だんご汁	あぶらあ 油揚げ 鶏肉 みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	だいこん 大根 ごぼう 干しいたけ	こむぎこ 小麦粉		しょうゆ みりん	2.3

