

ごはん ぎゅうにゅう ごはん キムチなべ しょうがやき うめぼし みかん(生)	16日 月		
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	638	
ご飯	80		
・キムチ鍋			
豚肉	20		
豆腐	30		
白菜	20		
人参	10		
もやし	10		
キムチ	4.2		たんぱく質
にら	5		27.3
春雨	3		
キムチ鍋の素	5		
鶏がらスープ	1		
濃口しょうゆ	0.5		
削り節	2		
・生姜焼き			
牛肉	30		
生姜	1		
玉ねぎ	30	脂質	
ピーマン	10	18.1	
菜種油	0.5		
塩	0.1		
濃口しょうゆ	1		
オイスターソース	1		
・梅干し	1こ		
梅干し	8		
・みかん	1こ		
みかん	80		

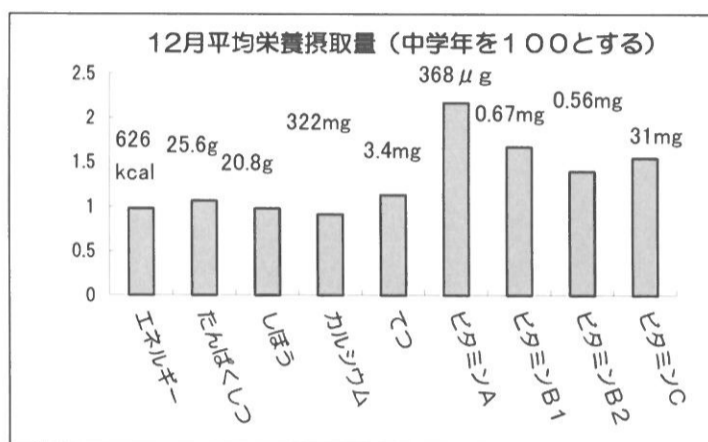
ごはん ぎゅうにゅう パン コンソメスープ ポテトピザ アセロラゼリー	17日 火		
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	598	
パン	55		
・コンソメスープ			
鶏肉	10		
玉ねぎ	30		
キャベツ	25		
人参	10		
セロリ	1		
パセリ	0.5		たんぱく質
コンソメの素	1.2		23.7
鶏がらスープ	1		
塩	0.8		
こしょう	0.02		
・ポテトピザ			
チーズ	20		
ベーコン	10		
じゃがいも	30		
玉ねぎ	10		
ピーマン	3	脂質	
ピザソース	3.5	22.1	
菜種油	0.5		
・アセロラゼリー	1こ		
アセロラゼリー	40		

ごはん ぎゅうにゅう ごはん にくだんこのスープ やさしいため はくさいとツナのにびたし	18日 水		
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	599	
ご飯	80		
・肉団子のスープ			
肉団子	30		
わかめ	0.5		
春雨	3		
玉ねぎ	20		
人参	10		
青ねぎ	5		たんぱく質
淡口しょうゆ	4		22.7
鶏がらスープ	1		
・野菜炒め			
豚肉	20		
キャベツ	15		
人参	10		
もやし	10		
濃口しょうゆ	1.3		
オイスターソース	0.3		
塩	0.05	脂質	
こしょう	0.01	17.3	
菜種油	0.5		
・白菜とツナの煮浸し			
白菜	25		
ツナ	10		
砂糖	0.5		
濃口しょうゆ	2		
みりん	1		

ごはん ぎゅうにゅう げんりょうパン チャンポンメン ツナサラダ	19日 木		
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	605	
パン	45		
・チャンポンメン			
中華めん	45		
豚肉	20		
いか	15		
えび	15		
白菜	35		
人参	10		たんぱく質
もやし	10		28.7
青ねぎ	5		
生姜	0.5		
鶏がらスープ	1		
豚骨スープ	12		
淡口しょうゆ	7.5		
ごま油	0.7		
塩	0.1		
こしょう	0.01	脂質	
でん粉	1.5	24.8	
菜種油	1		
・ツナサラダ			
ツナ	15		
キャベツ	20		
きゅうり	10		
コーン	10		
マヨネーズ風ドレッシング	6		
塩	0.1		
こしょう	0.01		

ごはん ぎゅうにゅう ごはん みそしる ちくわのいそべあげ かぼちゃのあまに	20日 金		
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	619	
ご飯	80		
・みそしる			
焼き麩	1		
油あげ	3		
白菜	10		
大根	10		
人参	10		
青ねぎ	5		たんぱく質
赤味噌	7		21.9
白味噌	4		
削り節	3		
・ちくわの磯辺揚げ	1こ		
ちくわ	25		
米粉	4		
青のり	0.28		
塩	0.04		
菜種油	4	脂質	
・かぼちゃの甘煮		14.1	
かぼちゃ	50		
砂糖	2		
濃口しょうゆ	3		
みりん	1		
削り節	1		

ごはん ぎゅうにゅう げんりょうごはん すまし汁 とんかつ ポイルキャベツ ケーキ	23日 月		
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	666	
ご飯	70		
・すまし汁			
豆腐	30		
わかめ	0.3		
かまぼこ	15		
大根	10		
人参	10		
えのきたけ	10		たんぱく質
青ねぎ	5		30.5
淡口しょうゆ	5		
削り節	3		
・とんかつ	1こ		
豚ヒレ肉	40		
小麦粉	3		
パン粉	9		
塩	0.1		
こしょう	0.01	脂質	
菜種油	3	19.6	
・ポイルキャベツ			
キャベツ	35		
ウスターソース	2		
・ケーキ	1こ		
ケーキ	35		



6年生が考えてくれた献立

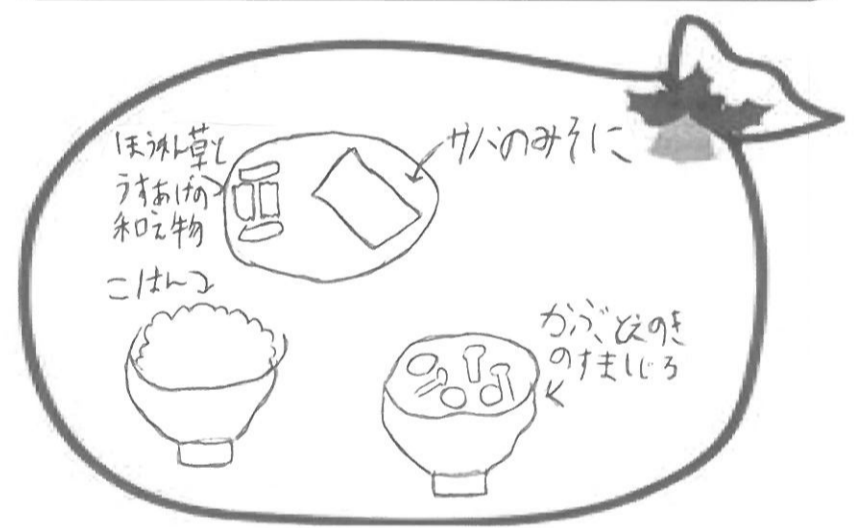
12月4日 上荘小学校 木原大輝さん
 かぶとえのきのすまし汁
 鯖の味噌煮
 ほうれん草とうす揚げの和え物
 ごはん
 牛乳

【初めてさばの味噌煮を食べたらとてもおいしかったです。その後一度も出ていないのでもう一度食べたいです】

6年生が考えてくれた献立です。楽しく食べてください。

スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。



12月16日 朝日小学校 垣内琥士良さん
 キムチ鍋
 生姜焼き
 みかん
 梅干し
 ご飯
 牛乳

【野菜をメインで考えました。僕はしょうが焼きをおすすめします。ビタミンもあり、たんぱく質もダブルで吸収できます。】

12月18日 東鳥取小学校 竹山楓さん
 肉団子のスープ
 野菜炒め
 白菜とツナの煮浸し
 ご飯
 牛乳

【野菜が嫌いでも食べれるから旬の白菜をつかいました。】

