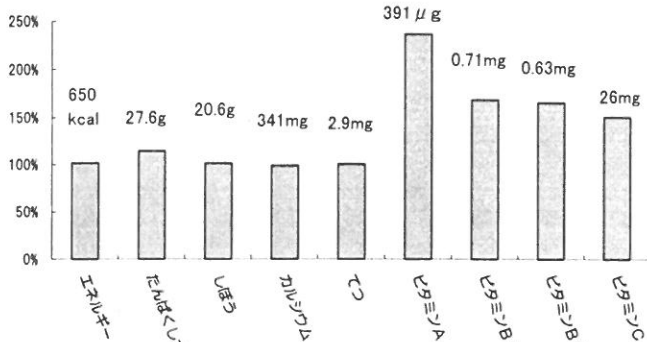


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	
火	1 げんりょうパン みそラーメン あげシューマイ ナムル ぎょうにゅう	豚肉・中華めん・玉ねぎ・にら 白菜・人参・生姜・コーン 赤みそ・りんごピューレ・削り節 鶏がらスープ・豚骨スープ・醤油 シューマイ(2コ)・小麦粉・菜種油 小松菜・大豆もやし・白ごま 砂糖・醤油・米酢・ごま油	601 25 22	金	11 カレーライス ささみのちゅうかサラダ ぶくじん汁 ぎょうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・グリーンピース・コーン りんごピューレ・カレールウ トマケチャップ・ウスターソース・醤油 鶏がらスープ・塩・こしょう・菜種油 鶏ササミちゃん・ほうれん草・人参 もやし・米酢・サラダ油・醤油・酒 福神漬	684 27 20	
		鶏卵・焼き豆腐・しいたけ 人参・みつ葉・削り節 砂糖・酒・醤油	687 31			14 ごはん こおろ豆腐のぶくめに チンジャオロース みかん ぎょうにゅう	凍り豆腐・焼きかまぼこ・里芋 しいたけ・人参・さやいんげん 削り節・砂糖・醤油・みりん 豚肉・ピーマン・たけのこ 人参・生姜・砂糖 醤油・酒・菜種油 みかん(1コ)	690 30 19
		みかん(1コ)	21			15 げんりょうパン かやくうどん かきあげ あまずあえ ぎょうにゅう	うどん・油あげ・焼きかまぼこ 人参・青ねぎ・削り節 昆布・醤油・みりん えび・さつまいも・玉ねぎ みつ葉・小麦粉・菜種油・塩 焼き豚・キャベツ・きゅうり・人参 白ごま・砂糖・醤油・米酢	601 25 20
水	2 ごはん にやっこ いわしのしょうかに みかん ぎょうにゅう	鶏卵・焼き豆腐・しいたけ 人参・みつ葉・削り節 砂糖・酒・醤油 いわし(1コ)・生姜・砂糖 酒・醤油 みかん(1コ)	687 31 21	木	3 パン コーンポタージュ フランクフルト ツナサラダ ぎょうにゅう	さつまいも・玉ねぎ 人参・パセリ・コーン・牛乳 生クリーム・粉チーズ・コンソメ ポタージュの素・クルトン フランクフルト(1コ)・菜種油 ツナ・キャベツ・きゅうり 塩・こしょう・マヨネーズ	750 30 35	
		豚肉・焼き豆腐・玉ねぎ 白菜・白ねぎ・しいたけ 糸こんにゃく・人参・醤油 砂糖・酒・菜種油 鶏ささみちゃん・海藻ミックス キャベツ・きゅうり・コーン 和風ドレッシング ピーチゼリー(1コ)	604 25 14			16 ごはん みぞしる ねぎぶりだいこん ごまあえ ぎょうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ 大根・人参・青ねぎ 削り節・みそ ぶり角切り・大根・白ねぎ 酒・みりん・砂糖・醤油 ほうれん草・白菜・白ごま 砂糖・醤油	561 21 14
		豚肉・いか・えび・玉ねぎ 白菜・人参・しいたけ たけのこ・醤油・鶏ガラスープ ごま油・でん粉 牛肉・大豆・凍り豆腐・人参 さやいんげん・糸こんにゃく 削り節・砂糖・醤油 りんご(1/6コ)	689 34 22			17 パン はくさいとがぶの クリームに しょうゆマヨネーズあえ かりかりごぼう ぎょうにゅう	鶏肉・白菜・かぶ 玉ねぎ・マッシュルーム 牛乳・小麦粉・コンソメ マーガリン・塩・こしょう 焼き豚・ほうれん草・春雨 人参・醤油・マヨネーズ ごぼう・でん粉・米酢 砂糖・醤油・菜種油	624 24 27
金	4 ごはん ぶたにくのすきやきどん かいどうサラダ ピーチゼリー ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソーサー パセリ・人参・白ワイン 塩・こしょう・菜種油 鶏がらスープ ミンチカツ(1コ)・菜種油 キャベツ・ウスターソース スライスチーズ(1コ)	677 31 30	月	7 ごはん はっほうさい ぎょうにくとだいのりにも りんご ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・かぶ 玉ねぎ・マッシュルーム 牛乳・小麦粉・コンソメ マーガリン・塩・こしょう 焼き豚・ほうれん草・春雨 人参・醤油・マヨネーズ ごぼう・でん粉・米酢 砂糖・醤油・菜種油	600 31 19	
		さつまいも・突きこんにゃく・人参 もやし・青ねぎ・ごぼう 油あげ・削り節・みそ まぐろ角切り・生姜・砂糖 みりん・醤油・酒 豚肉・キャベツ・玉ねぎ ピーマン・人参・オイスターソース ごま油・醤油・塩・こしょう・菜種油 ソーセージ・じゃがいも・キャベツ セロリ・人参・玉ねぎ 鶏がらスープ・醤油・菜種油 焼きちくわ・ごぼう・キャベツ きゅうり・ちりめんじゃこ 白ごま・醤油・マヨネーズ 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	614 28 15			18 かやくごはん(げんりょう) たまごスープ ささみのからしあげ ひじきのいために ぎょうにゅう	かやくごはんの素 鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草 人参・でん粉・醤油・鶏がらスープ ささみ(1コ)・小麦粉・でん粉 ねりからし・醤油・酒 塩・菜種油 芽ひじき・油あげ・人参 砂糖・醤油・菜種油	600 31 19
		さつまいも・突きこんにゃく・人参 もやし・青ねぎ・ごぼう 油あげ・削り節・みそ まぐろ角切り・生姜・砂糖 みりん・醤油・酒 豚肉・キャベツ・玉ねぎ ピーマン・人参・オイスターソース ごま油・醤油・塩・こしょう・菜種油 ソーセージ・じゃがいも・キャベツ セロリ・人参・玉ねぎ 鶏がらスープ・醤油・菜種油 焼きちくわ・ごぼう・キャベツ きゅうり・ちりめんじゃこ 白ごま・醤油・マヨネーズ 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	614 28 15			21 ハイジのしろパン(げんりょう) ぶどうゼリー キャンディチーズ ぎょうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ マッシュルーム・人参・トマト水煮 グリーンピース・トマケチャップ・トマピューレ ウスターソース・赤ワイン・サラダ油 塩・こしょう・菜種油 ぶどうジュース・ナタデココ ゼリーの素 キャンディチーズ(1コ)	691 26 21
木	10 うずまきパン ポトフ ごぼうサラダ だいのりくろざとうかけ ぎょうにゅう	ソーセージ・じゃがいも・キャベツ セロリ・人参・玉ねぎ 鶏がらスープ・醤油・菜種油 焼きちくわ・ごぼう・キャベツ きゅうり・ちりめんじゃこ 白ごま・醤油・マヨネーズ 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	599 26 23	火	22 年末特別献立 げんりょうごはん すまじる トンカツ かぼちゃのあまに ケーキ のおヨーグルト	焼き麩・焼きかまぼこ・大根 人参・わかめ・えのきたけ 青ねぎ・削り節・醤油 豚ヒレ肉(1コ)・小麦粉・パン粉 塩・こしょう・菜種油 かぼちゃ・砂糖・醤油・みりん・削り節 ケーキ(1コ) のおヨーグルト(1コ)	715 29 11	

12月平均栄養所要量(中学年を100とする)



私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。

22日(火) 新献立「のおヨーグルト」



牛乳を乳酸菌(アシドフィルス菌やカゼイ菌)で発酵させて作ったヨーグルトです。牛乳と比べて、たんぱく質は同量、脂質は約1/3、カルシウムは1.5倍含まれています。

(原材料)

乳製品、砂糖、異性化液糖、オリゴ糖、食物繊維、ミルクカルシウム、香料、V.C、ピロリン酸鉄、V.E、V.B6など

(内容量) 180ml