



12月のこんだてひょう

こんげつ じょうぶ からだ つく しょうじ しかた かんが 今月のもくひょう：丈夫な体を作るための食事の仕方を考えよう										
にち よ う 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価		備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える	脂質(g)		
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン						
1 木	こめこパン乳 ぎゅうにゅう	ハンバーグのきのこソースかけ ジャーマンポテト はくさいのスープ	こめこパン さとう じゃがいも	とうにゅうパー オリーブオイル	ハンバーグ ベーコン とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しめじ えのきたけ たまねぎ ほししいたけ パセリ はくさい しょうが にんじん	641 27.5 25.4		
2 金	ごはん ぎゅうにゅう りんごゼリー	さくらますのこうみだれかけ やさいのなっとうあえ ぶたじる	ごはん さとう じゃがいも りんごゼリー	ごまあぶら	さくらます ぶたにく あぶらあげ みそ なっとう	ぎゅうにゅう	ねぎ キャベツ しょうが だいこん ごぼう こまつな にんじん	646 30.2 16.4		
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため さんしよくナムル とうにゅうコーンスープ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しょうが たまねぎ もやし はくさい コーン	669 23.5 23.8		
6 火	ごはん ぎゅうにゅう みかん	げんげのからあげ ごもくだいず さつまじる	ごはん さとう さつまいも	こめあぶら	げんげのからあげ だいず さつまあげ みそ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごぼう グリンピース だいこん ほししいたけ ねぎ みかん	643 26.1 16.5		
7 水	ごはん ぎゅうにゅう むらさきもチップス	さけのバターしょうゆやき にんじんしりしり くきわかめたまごのスープ	ごはん でんぷん むらさきもチップス	とうにゅうパー こめあぶら ごま ごまあぶら	さけ とりにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	625 31.1 19.2		
8 木	ソフトフランスパン乳 ぎゅうにゅう	オムレツ コールスローサラダ ビーフシチュー	ソフトフランスパン じゃがいも さんおんどう	こめあぶら ドレッシング	オムレツ ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	684 25.8 27.8		
9 金	マクブース ぎゅうにゅう ヨーグルト乳	ひよこまめのフライ ゆでキャベツ サルーナ	ごはん じゃがいも	こめあぶら	とりにく チキンボール ひよこまめのフライ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんにく キャベツ トマト レモン たまねぎ	626 23.1 16.8	せかいあじ 世界味めぐり こんだて 献立 (カタール)	
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに キャベツとわかめのあまずあえ ピリからにくじゃが	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ごま こめあぶら	いわしのうめに ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ	632 26.4 17.2		
13 火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	ブリカツ乳 こまつなもやしのごまひたし ゆずしおみぞれじる	ごはん さつまいも	ごま こめあぶら ごまあぶら	ブリカツ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし ごぼう えのきたけ ゆず だいこん ねぎ	640 26.3 20.3	ひ ひみの日 こんだて 献立	
14 水	ごはん ぎゅうにゅう しそひじき	ちぐさやき ぎゅうにくとごぼうのいために ぐたくさんじる	ごはん さとう さんおんどう さといも	こめあぶら	ちぐさやき ぎゅうにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しそひじき	にんじん しょうが ごぼう だいこん しめじ ねぎ	636 24.3 19.5		
15 木	ミニりんごパン乳 ソフトめん ぎゅうにゅう	コロケ ドレッシングサラダ カレーソース	りんごパン さとう ソフトめん コロケ でんぷん	こめあぶら	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ コーン たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム グリンピース	709 25.2 22.3		
16 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	ガイヤン(タイふうやきとり) ひじきサラダ ワンタンスープ	ごはん さとう ワンタン ぶどうゼリー	マネーズ ドレッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー にんじん ねぎ キャベツ コーン たまねぎ たけのこ ほししいたけ	641 24.4 20.4		
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかりフライ だいこんとほるさめのピリからいため さといものみそしる	ごはん さとう はるさめ さといも	こめあぶら ごまあぶら	きびなごのかりかりフライ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく だいこん はくさい しめじ ねぎ なら	636 23.8 20.1		
20 火	クリスマスライス ぎゅうにゅう チョコムース	たまごまきウインナー カラフルサラダ コンソメスープ	ごはん じゃがいも チョコムース	とうにゅうパー	ベーコン たまごまきウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかピーマン にんじん グリンピース キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	698 20.8 26.3	クリスマス こんだて 献立	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう ゆずゼリー	ぶたにくとだいずのみそがらめ やさいのこんぶあえ とうじのだんごじる	ごはん さとう でんぷん だんご ゆずゼリー	こめあぶら	ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん かぼちゃ しょうが もやし だいこん れんこん ねぎ	686 26.9 16.6	とうじ 冬至 こんだて 献立 <給食なし> 宮田	
22 木	はちみつりパン乳 ぎゅうにゅう	とりにくのパンこやき かいそうサラダ さつまいもとうにゅうスープ	はちみつりパン パンこ こめこ さつまいも	オリーブオイル	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	にんにく パセリ キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん しめじ	639 28.9 21.0	<給食なし> 朝日丘・宮田・窪・ 上庄・海峰・西の杜	
23 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ フルーツヨーグルトあえ乳 ふゆやさいかレー	むぎごはん ナタデココ さといも	こめあぶら	にんじんシューマイ ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パイン おとうり りんご しょうが にんにく たまねぎ だいこん れんこん はくさい トマト	679 20.0 16.9	<給食なし> 比美乃江・海峰	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。
 ※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。
 卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類

