

12月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立行徳小学校



日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
1月	ごはん		こめ		エネルギー 571 kcal
	とりにくのスパイスやき	とり	はちみつ		たんぱく質 24.6 g
	ポテトサラダ		じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	きゅうり コーン	脂質 15.9 g
	キムチなべじる	ぶた とうふ さばぶしみそ	なたねあぶら しらたき	キャベツ にんじん ながねぎ キムチ もやし えのきだけにら	食塩相当量 1.7 g
	ぶどうゼリー				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
2火	チャーハン	やきぶた たまご	こめ ラード ごまあぶら なたねあぶら	テンゲンサイ ながねぎ にんにくしょうが	エネルギー 572 kcal
	あかうおのこうみあげ	あかうお	でんぶん なたねあぶら さとう	にんにくしょうが ながねぎ	たんぱく質 22.7 g
	ナムル		なたねあぶら さとう ごまあぶら	もやし ほうれんそう こまつな にんじん	脂質 19.2 g
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう はちみつ	パインかんみかんかん ももかん バナナ	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
3水	こくとうパン		こくとうパン		エネルギー 535 kcal
	さといもシチュー	とり ぎゅうにゅう とうにゅう クリーム チーズ	なたねあぶら さといも じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん こまつなしめじ	たんぱく質 22.5 g
	ほうれんそとペーコンパスタあえ	ペーコン	カットスパゲッティ なたねあぶら オリーブオイル パター	たまねぎ エリンギ ほうれんそと にんにく こまつな	脂質 19.3 g
	はなみかん			みかん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4木	さけわかめごはん	わかめごはんのもとさけ	こめ		エネルギー 567 kcal
	なまあげのにくみそに	ぶた みそ なまあげ さばぶし	さとう なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質 25.8 g
	おかげあえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそと はくさい にんじん	脂質 17.7 g
	ミルメークココア		ミルメークココア		食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
5金	ごはん あじつけのり		こめ		エネルギー 542 kcal
	ちゅうかふうたまごやき	たまご かまぼこ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	こねぎ たけのこ	たんぱく質 25.7 g
	だいこんのオイスターソースに	ぶた けずりぶし	なたねあぶら さとう でんぶん	だいこん こねぎ	脂質 19.4 g
	ちゅうかスープ	とり とうふ	なたねあぶら ごまあぶら	はくさい チンゲンサイ ながねぎ にんじん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8月	じゃこふりかけごはん	ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ さとう ごま		エネルギー 568 kcal
	ちゅうかごもくどうふ	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにくしょうが にんじん はくさい チングンサイ たけのこ きくらげ	たんぱく質 22.3 g
	もやしのサラダ		さとう ごまあぶら	もやし きゅうり コーン	脂質 18.8 g
	さつまいもチップス		さつまいも なたねあぶら		食塩相当量 1.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
9火	オムライス	とりとろっとたまご	こめ オリーブオイル マーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース	エネルギー 547 kcal
	だいこんソナサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ	だいこん きゅうり	たんぱく質 23.4 g
	ABCスープ	ペーコン	なたねあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ こまつな	脂質 23.3 g
	チーズ	チーズ			食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
10水	チャンポンメン		ぶた なると とうにゅう	ちゃんぽん なたねあぶら ごまあぶら	にんにくしょうが にんじん ながねぎ キャベツ はくさい きぬさや
	あげぎょうざ		ぶた とうふ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら なたねあぶら しようが いらはくさい
	ナムル			なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう こまつな にんじん
	お米でもタルト				脂質 26.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.9 g
11木	ごはん			こめ	エネルギー 565 kcal
	さばのみそに		さば みそ こんぶ	さとう	しょうが ながねぎ
	なつとうあえ			なつとう のり	ほれんそう にんじん もやし たいこん
	よしのじる		とり とうふ あぶらあげ さばぶし	なたねあぶら こんにゃく でんぶん	脂質 18.7 g
	りんご				食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		りんご
12金	ハンバーガー		ハンバーグ	コッペパン さとう	キャベツ
	みかん				エネルギー 514 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		みかん
					たんぱく質 21.9 g
					脂質 18.8 g
15月	ごはん			こめ	エネルギー 600 kcal
	カレーふりかけ		ちりめんじゃこ	なたねあぶら	たまねぎ にんにく
	コロッケ		ぶた	じゃがいも なたねあぶら バンコ こむぎこ	たまねぎ
	ジュリアンスープ		ぶた		脂質 19.9 g
	ひとくちいちごプリン			たまねぎ キャベツ にんじん バセリ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
16火	とりめし		けずりぶし とり あぶらあげ	こめ なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ
	さけのさいきょうやき		さけ みそ	さとう	エネルギー 572 kcal
	にくじやが		ぶた さばぶし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	たんぱく質 28.0 g
	はなみかん				脂質 18.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	みかん	食塩相当量 2.1 g
17水	ココアあげパン			コッペパン さとう なたねあぶら	エネルギー 577 kcal
	とりだんごじる		とり	ごまあぶら でんぶん	しょうが だいこん にんじん はくさい ながねぎ こまつな
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ・スパゲッティ エッグケアマヨネーズ	たんぱく質 20.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ	脂質 25.5 g
					食塩相当量 2.1 g
18木	ワインビーフ		ソーセージ	こめ なたねあぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム
	ローストチキン		とり		エネルギー 556 kcal
	はるさめサラダ		かまぼこ	マーマレード	たんぱく質 22.6 g
	クリスマスデザート(いちごババロア)			はるさめ さとう ごまあぶら なたねあぶら	脂質 21.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.9 g

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

栄養価の月平均値	
エネルギー	558 kcal
たんぱく質	23.5 g
脂質	20.2 g
食塩相当量	1.9 g