



12月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

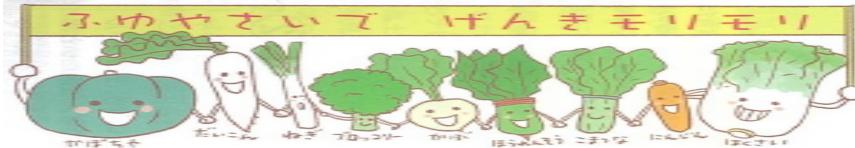


日 曜 日	こんだて	主な食品							
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					
1 月	ごはん なまます にくみそに 生揚げの肉味噌煮 こんぶあ キャベツの昆布和え ぎゅうにゅう 牛乳	豚 生揚げ 塩昆布 牛乳	人参 紹さや 人参 牛乳	玉ねぎ 竹の子 玉ねぎ キャベツ	砂糖 じゃが芋 ゼリー	なたね油	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.7 g		
	ミートドリア キャベツスープ ひとくち 口はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	豚 ベーコン ひよこ豆 牛乳	牛乳 生クリーム 小松菜 牛乳	人参 トマト 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 米粉	なたね油 バター	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g		
	キムチごはん ツナぎょうざ 中華風コーンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	豚 ツナ ベーコン 卵	人参 人参 小松菜 牛乳	白菜 生姜 キャベツ 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 小麦粉 まよねーす	なたね油 ごま	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.1 g		
4 木	セサミトースト ポークピーンズ マカロニサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	大豆 豚 ベーコン	人参 さやいんげん 人参 牛乳	トマト きゅうり 玉ねぎ	セロリー じゃが芋 マカロニ	バター ごま	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.9 g		
	肉ごぼうごはん かぼちゃコロッケ だいこん 大根とわかめの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳	豚 油揚げ 豚 いんげん豆 豆腐	さやいんげん かぼちゃ わかめ	ごぼう 玉ねぎ 大根葉 人参	米 しらたき 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	なたね油	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.0 g		
	ごはん ポークカレー シーザー風サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	豚 ベーコン 卵	ヨーグルト チーズ 牛乳 チーズ 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン レモン にんにく	小麦粉 じゃが芋 砂糖 クリトン	バター なたね油 マヨネーズ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g	
9 火	ちゅうかどん 中華丼 むぎ 麦ごはん ちゅうかどん 中華丼の具 はるさめ 春雨スープ はやか ぎゅうにゅう 牛乳	豚 いか うずら卵 ベーコン 生揚げ 牛乳	人参 さやいんげん にら	玉ねぎ 竹の子 白菜	澱粉 えのき茸 もやし	なたね油	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g		
	ごはん たいこん とりにく うまいに 大根と鶏肉の旨煮 パリパリシシャモ かづ ゆず香漬け ぎゅうにゅう 牛乳	鶏 さつま揚げ 昆布 ししゃも	昆布 人参 さやいんげん アガー	大根 じゅが芋 砂糖 澄粉	春巻きの皮 キャベツ 白菜 ゆず	なたね油	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g		
	こくとう 黒糖パン ホワイトシチュー ひじきのマリネ りんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	白いんげん ハム	牛乳 生クリーム ひじき アガー	人参 パセリ 人参 牛乳	黒糖パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油 バター	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g		
12 金	とりごもく 鶏五目ごはん ぎせいどうぶ 摩製豆腐 ぱいいくあ 梅肉和え みそしょ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳	油揚げ 鶏 豆腐 大豆 卵	人参 小松菜 人参	しいたけ 竹の子 長ねぎ キャベツ 梅	米 砂糖 砂糖 砂糖	なたね油	エネルギー 580 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g		
	ふうや いくどん むぎ 麦ごはん ふうや いくどん ぐ プルコギ風焼き肉丼の具 ワカメスープ まめ きなこ豆 ぎゅうにゅう 牛乳	豚 大豆 豆腐 なると いり大豆 きな粉	人参 ピーマン わかめ 牛乳	良ねぎ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ えのき茸 かぼちゃ	米 砂糖 砂糖 砂糖	なたね油 ごま	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.2 g		
	ごはん わからり 若鶏のみそ煮 しおや ホックの塩焼き きりほしだいこん 切干大根のおかかあえ ぎゅうにゅう 牛乳	鶏 うずら卵 生揚げ 鰯 かつお節	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 玉ねぎ 竹の子 切干大根	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	なたね油	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g		

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

(✿) は、ぶたをしようしています。

こんげつ もくひょう びょうき ま からだ
今月の目標「病気に負けない体をつくろう」





12月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

日 曜 日	こんだて	主な食品							
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					
17 水	ごはん 大豆納豆 キムチ鍋風スープ チーズポテト 牛乳	大豆 納豆 豚 生揚げ チーズ 牛乳	のり チンゲン菜 生姜	にら 玉ねぎ 白菜 ごぼう 大根 えのき茸 白菜	砂糖 マロニー 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま油	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g		
18 木	ごはん さばの味噌煮 味噌けんちん汁 かぼちゃそぼろあんかけ 牛乳	鯛 豆腐 油揚げ 鶏 大豆 牛乳	人参 人參	生姜 大根 ごぼう 長ねぎ えのき茸	砂糖 濃粉 じゃが芋 砂糖 濃粉	ごま なたね油 なたね油	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.0 g		
19 金	キャロットライス 鶏肉ミラノ風 星のスープ カレーポテト サンタさんの三色デザート 牛乳	鶏 ベーコン ソーセージ 牛乳	人参 チーズ トマト バセリ チンゲン菜 人参 ピーマン	にんにく にんにく キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ	砂糖 オリーブオイル マロニ じゃが芋 なたね油 デザート	ソイバター たんぱく質 24.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g	栄養価の月平均値	

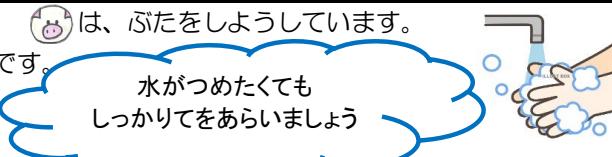
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

12月は、19日（金）で給食終了です。1月は、7日（水）給食開始予定です。



は、ぶたをしようしています。

水がつめたくても
しっかり洗いましょう



冬に多い感染症に気をつけよう

