

12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

(家庭数) 市川市立若宮小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの	ねつちから 熱や力になるもの	からだちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
1	月	○	ナン		ナン	エネルギー	586 kcal
			キーマカレー	とり だいず	なたねあぶら マーガリン こむぎこ	たんばく質	26.0 g
			マセドアンサラダ	チーズ ハム	じゃがいも オリーブオイル さとう	脂質	23.3 g
			りんご			食塩相当量	2.4 g
2	火	○	ごはん		こめ	エネルギー	575 kcal
			さばの竜田揚げ	さば	でんぶん こむぎこ なたねあぶら	たんばく質	27.5 g
			おかかあえ	かつおぶし	さとう	脂質	19.6 g
			さつま汁	とり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	さつまいも こんにやく	食塩相当量	2.0 g
3	水	○	ごはん		こめ	エネルギー	591 kcal
			五目四川豆腐	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たんばく質	22.8 g
			春雨サラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	脂質	20.0 g
			黒ごまプリン		くろごまプリン	食塩相当量	1.7 g
4	木	○	ごはん		こめ	エネルギー	572 kcal
			鶏肉の生姜焼き	とり		たんばく質	27.5 g
			青菜の炒め煮	さくらえび あぶらあげ	ごまあぶら なたねあぶら	脂質	21.0 g
			田舎みそ汁	ぶた とうふ あぶらあげ かつおぶし こんごうぶし こんぶ みそ	こんにやく	食塩相当量	2.0 g
5	金	○	ごはん		こめ	エネルギー	613 kcal
			ぶりの照り焼き	いなだ	さとう	たんばく質	29.1 g
			ごま和え		ごま さとう	脂質	21.0 g
			筑前煮	とり こんごうぶし	なたねあぶら さともいも こんにやく さとう	食塩相当量	1.4 g
8	月	○	ごはん		こめ	エネルギー	590 kcal
			白身魚の薬味ソース	たら	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	たんばく質	27.0 g
			じゃごサラダ	ちりめん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	脂質	18.5 g
			けんちん汁	ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ かつおぶし こんごうぶし	さともいも こんにやく	食塩相当量	1.9 g
9	火	○	ごはん		こめ	エネルギー	644 kcal
			玉子の唐草焼き	とり たまご ひじき	なたねあぶら さとう	たんばく質	29.6 g
			寒天サラダ	かんてん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	脂質	24.1 g
			インド煮	ぶた さつまあげ ソーセージ うずらたまご	なたねあぶら じゃがいも さとう	食塩相当量	2.0 g
10	水	○	うどん		うどん	エネルギー	590 kcal
			きつねうどんの汁	とり こんごうぶし こんぶ あぶらあげ	さとう	たんばく質	26.6 g
			大豆のかきあげ	あおのり だいず ちりめんじゃこ	こむぎこ でんぶん なたねあぶら	脂質	20.2 g
			切り干し大根	さつまあげ あぶらあげ	なたねあぶら こんにやく さとう	食塩相当量	2.5 g
11	木	○	ミニたい焼き		ミニたいやき		
			キャロットピラフ	とり	こめ なたねあぶら	エネルギー	595 kcal
			白身魚のパン粉焼き	たら チーズ	パンこ オリーブオイル	たんばく質	29.4 g
			ミネストローネ	ぶた ひよこめめ ベーコン	じゃがいも マカロニ	脂質	19.0 g
12	金	○				食塩相当量	2.2 g
			ごはん		こめ	エネルギー	576 kcal
			鶏肉の油淋鶏風	とり	でんぶん なたねあぶら さとう	たんばく質	23.3 g
			中華和え		なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	脂質	19.1 g
15	月	○	中華スープ	とうふ ベーコン なたね わかめ		食塩相当量	2.3 g
			ひとくちりんごゼリー		ひとくちりんごゼリー		
			ごはん		こめ	エネルギー	612 kcal
			さばのゆであん焼き	さば		たんばく質	30.2 g
16	火	○	のり和え	のり	さとう	脂質	22.7 g
			生揚げの肉みそ煮	ぶた みそ なまあげ こんごうぶし	さとう じゃがいも	食塩相当量	2.0 g
			チキンライス	とり	こめ バター なたねあぶら	エネルギー	627 kcal
			スクランブルエッグ	スクランブルエッグ		たんばく質	24.2 g
17	水	○	ミートボールスープ	ぶた ベーコン	ごまあぶら でんぶん はるさめ	脂質	25.0 g
			ひとくちアセロラゼリー		ひとくちアセロラゼリー	食塩相当量	2.2 g
			ごはん		こめ	エネルギー	585 kcal
			いかフライ	いか	こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう	たんばく質	29.4 g
18	木	○	ごまみそ和え	ツナ わかめ みそ	ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	脂質	19.1 g
			とん汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	じゃがいも こんにやく	食塩相当量	2.3 g
			ごはん		こめ	エネルギー	627 kcal
			豆・豆ハンバーグ	ぶた おから とうふ だいず とうにゅう	パンこ さとう	たんばく質	28.4 g
19	金	○	こんにやくサラダ		こんにやく ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	脂質	21.9 g
			冬至のみそ汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	こんにやく	食塩相当量	2.2 g
			ゆずゼリー		ゆずゼリー		
			テーブルロール		テーブルロール	エネルギー	694 kcal
クリスマス (12/25)	クリスマス (12/25)	○	フライドチキン	とり	こむぎこ なたねあぶら	たんばく質	28.0 g
			コールスローサラダ	ハム	エッグケア Mayoネーズ さとう	脂質	19.1 g
			トマトスープ	ベーコン	こめこマカロニ オリーブオイル	食塩相当量	2.0 g
			シュトレン	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう ふんどう		
給食最終日	給食最終日	○	ジョア	ジョア (ストロベリー)		ミックスドライフルーツ(レーズン・クランベリー・ハバイヤ・パイナップル)	

※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。

栄養価の月平均値	
エネルギー	605 kcal
たんばく質	27.3 g
脂質	20.9 g
食塩相当量	2.1 g