

12月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

(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 热や力になるもの	からだちょうし 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 だいす	なたねあぶら マーガリン こむぎこ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト		たんぱく質 26.0 g	
		マセドアンサラダ	チーズ ハム	じゃかいも オリーブオイル さとう	にんじん きゅうり コーン		脂質 23.3 g	
		りんご			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	しょうが にんにく		たんぱく質 27.5 g	
		おかかえ	かつおぶし	さとう	こまつな にんじん キャベツ		脂質 19.6 g	
3水	○	さつま汁	とり どうふ 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 こんにゃく	にんじん たいこん ごぼう こまつな ながねぎ		食塩相当量 2.0 g	
		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	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ チンゲンサイ		たんぱく質 22.8 g	
4木	○	はるめ春雨サラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり		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	
		ごはん		こめ			エネルギー 572 kcal	
		鶏肉の生姜焼き	とり		しょうが にんにく		たんぱく質 27.5 g	
5金	○	おなじに青菜の炒め煮	さくらえび あぶらあげ	ごまあぶら なたねあぶら	こまつな		脂質 21.0 g	
		いわなかじる田舎みそ汁	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	こんにゃく	ごぼう たいこん にんじん しめじ ながねぎ こまつな		食塩相当量 2.0 g	
		抹茶ゼリー		抹茶ゼリー				
		ぶりの照り焼き	いなだ	さとう	しょうが		エネルギー 613 kcal	
和食の日	ひ	ごま和え		ごま さとう	ほうれんそう もやし		たんぱく質 29.1 g	
		筑前煮	とり こんごうぶし	なたねあぶら さといも こんにゃく さとう	にんじん れんこん きぬさや ごぼう		脂質 21.0 g	
		ごはん		こめ			食塩相当量 1.4 g	
		白身魚の薺味ソース	たら	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	ながねぎ にんにく しょうが		エネルギー 590 kcal	
8月	○	じゃこサラダ	ちりめん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ コーン		たんぱく質 27.0 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	さといも こんにゃく	にんじん たいこん ごぼう ながねぎ しめじ こまつな		脂質 18.5 g	
		はやか			はやか		食塩相当量 1.9 g	
		ごはん		こめ				
9火	○	玉子の唐草焼き	とり たまご ひじき	なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース		エネルギー 644 kcal	
		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	にんじん キャベツ きゅうり コーン		たんぱく質 29.6 g	
		印度煮	ぶた さつまあげ ソーセージ うずらたまご	なたねあぶら じゃかいも さとう	にんじん たまねぎ セロリー グリンピース		脂質 24.1 g	
		うどん		うどん			食塩相当量 2.0 g	
10水	○	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	ほうれんそう にんじん ながねぎ しいたけ		エネルギー 590 kcal	
		大豆のかきあげ	あおのり だいす ちりめんじやこ	こむぎこ でんぶん なたねあぶら	コーン ながねぎ		たんぱく質 26.6 g	
		切り干し大根	さつまあげ あぶらあげ	なたねあぶら こんにゃく さとう	にんじん きりぼしだいこん		脂質 20.2 g	
		ミニたいやき					食塩相当量 2.5 g	
11木	○	キヤロットピラフ	とり	こめ なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーン		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	にんにく		たんぱく質 29.4 g	
		ミネストローネ	ぶた ひよこまめ ベーコン	じゃかいも マカロニ	にんじん たまねぎ セロリー トマト コーン		脂質 19.0 g	
		ごはん					食塩相当量 2.2 g	
12金	○	鶏肉の油淋鶏風	とり	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが にんにく ながねぎ		エネルギー 576 kcal	
		中華和え		なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	ほうれんそう もやし きゅうり		たんぱく質 23.3 g	
		中華スープ	とうふ ベーコン なると わかめ		たまねぎ えのきたけ ながねぎ		脂質 19.1 g	
		ひとくちりんごゼリー		ひとくちりんごゼリー			食塩相当量 2.3 g	
15月	○	さばのゆうあん焼き	さば		ゆず		エネルギー 612 kcal	
		のり和え	のり	さとう	キャベツ こまつな にんじん		たんぱく質 30.2 g	
		牛揚げの肉みそ煮	ぶた みそ なまあげ こんごうぶし	さとう じゃかいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん		脂質 22.7 g	
		チキンライス	とり	こめ バター なたねあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム		食塩相当量 2.0 g	
16火	○	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ				エネルギー 627 kcal	
		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	しょうが ながねぎ はくさい にんじん たまねぎ こまつな		たんぱく質 24.2 g	
		ひとくちアセロラゼリー		ひとくちアセロラゼリー			脂質 25.0 g	
		ごはん		こめ			食塩相当量 2.2 g	
17水	○	いかフライ	いか	こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう			エネルギー 585 kcal	
		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	レモン きゅうり コーン キャベツ たまねぎ		たんぱく質 29.4 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	じゃかいも こんにゃく	にんじん ながねぎ たいこん ごぼう こまつな		脂質 19.1 g	
		ごはん					食塩相当量 2.3 g	
18木	○	豆・豆ハンバーグ	ぶた おから とうふ だいす とうにゅう	パンこ さとう	たまねぎ		エネルギー 627 kcal	
		こんにゃくサラダ		こんにゃく ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン		たんぱく質 28.4 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	こんにゃく	かぼちゃ にんじん れんこん たいこん ごぼう こまつな		脂質 21.9 g	
		ゆずゼリー		ゆずゼリー			食塩相当量 2.2 g	
19金	○	テーブルロール		テーブルロール			エネルギー 694 kcal	
		フライドチキン	とり	こむぎこ なたねあぶら	にんにく しょうが		たんぱく質 28.0 g	
		コールスローサラダ	ハム	エッグケアマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん		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	たまねぎ ブロッコリー トマト マッシュルーム		食塩相当量 2.0 g	
クリスマス (12/25)	○	シユトレーン	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう ふんどう	ミックスドライフルーツ(レーズン・クランベリー・パパイヤ・パイナップル)			
		ジョア	ジョア (ストロベリー)					
※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								
たんぱく質 27.3 g								
脂質 20.9 g								
食塩相当量 2.1 g								