



# 12月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) 1人当り(g)	脂質(g)		お も な ざ い り よ う					
			塩分(g)		血 や に く に な る	体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (木)	コッペパン リンゴジャム 牛乳 スイートポテトサラダ 白菜と肉団子のクリーム煮	688	22	20.6	牛乳 スキムミルク 鶏肉	ロースハム ヨーグルト	人参 玉ねぎ ぶなしめじ	きゅうり はくさい 生姜	コッペパン レモンハニー でん粉 さつまいも マヨネーズ りんごジャム	
2 (金)	麦ごはん 牛乳 アジフライ たくあん和え 豆腐となめこの味噌汁	602	17.9	1.79	牛乳 卵 味噌	あじ とうふ かつおぶし	もやし 人参 なめこ はくさい	きゅうり たくあん ねぎ	給食精米 大麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま油 いりごま	
5 (月)	麦ごはん 牛乳 いかと大根の煮物 セルフ五目納豆 ちくわの磯辺揚げ	694	21.2	2.27	牛乳 チーズ イカ輪切り 結び昆布	なつとう 糸かつお節 生揚げ 焼竹輪	ほうれん草 人参 ねぎりうめ こんばんやく	キャベツ こねぎ 大根	いりごま 里芋 給食精米 大麦 三温糖 薄力粉 白絞油	
6 (火)	焼豚のチャーハン 牛乳 春雨サラダ 中華コーンスープ	569	18	2.18	卵 ロースハム 豚ひき肉	牛乳 とうふ 焼豚	クリームコーン きゅうり 玉ねぎ ねぎ	キャベツ 人参 生姜 スイートコーン	でん粉 はるさめ 上白糖 いりごま ごま油 サラダ油 給食精米	
<b>鉄分アップ献立</b>										
7 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 鉄っこ和え	665	19.6	1.18	豚肉 レンズまめ 牛乳 ソフトチキン	大豆ミート 粉チーズ 干ひじき	玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶	オニオン にんにく マッシュルーム ほうれん草	ソフトめん バター ワイン マヨネーズ ドレッシング	
8 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 ハムマリネサラダ	621	23	1.82	きな粉 ロースハム	牛乳 ウインナー	レタス きゅうり 人参 パセリ	たまねぎ 玉ねぎ キャベツ	コッペパン サラダ油 上白糖 オリーブオイル じゃがいも	
<b>そうま😊うまうま献立</b>										
9 (金)	麦ごはん 牛乳 たららの甘酢あんかけ 相馬の豚汁 ひじきのつくだ煮	646	14.8	1.58	牛乳 豚肉 味噌	たら切身 とうふ かつおぶし	玉ねぎ たけのこ こんにやく はくさい	人参 ピーマン 大根 ごぼう	給食精米 大麦 でん粉 大豆白絞油 サラダ油 三温糖 里芋	
12 (月)	豚キムチ丼 牛乳 即席漬け 水餃子スープ	578	16.3	2.42	豚肉 ぎょうざ	牛乳	生姜 ねぎ 玉ねぎ なら	にんにく キムチ 人参 キャベツ	給食精米 大麦 サラダ油 上白糖	
<b>カミングさんまる30献立</b>										
13 (火)	ゆかりごはん 牛乳 切り干し大根のごまネーズ和え おでん	597	18	2.41	牛乳 結び昆布 がんも かつおぶし	鶏肉 さつま揚げ うずら卵	切干大根 キヤベツ 人参	きゅうり こんにやく 大根	給食精米 ゆかり 上白糖 白すり胡麻 マヨネーズ 里芋 三温糖	
<b>1年生リクエスト献立</b>										
14 (水)	塩ラーメン からあげ 牛乳 小松菜和え ヨーグルト	780	20.7	3.25	豚肉 あさり 鶏肉 チーズ	いか短冊 焼竹輪 牛乳 ヨーグルト	にんにく もやし キヤベツ きくらげ	生姜 人参 ねぎ 小松菜	中華めん サラダ油 でん粉 上白糖	
15 (木)	コッペパン 牛乳 パテキャラメル ひじき和え ブラウンシチュー	704	24.5	2.33	牛乳 ソフトチキン	干ひじき 豚肉	みずな 人参 生姜 玉ねぎ	ブロッコリー コーン にんにく マッシュルーム	コッペパン マーシャル ドレッシング じゃがいも ワイン	
16 (金)	ごはん 牛乳 揚げさばのおろし和え さつまいも汁 キャベツときゅうりの塩昆布和え	644	19.2	2.69	牛乳 こんぶ かつおぶし	サバ切身 油揚げ	しょうが キヤベツ 大根 しいたけ	きゅうり ごぼう ぶなしめじ	給食精米 でん粉 サラダ油 上白糖 板こんにやく さつまいも ふりかけ	
<b>日本型食生活献立</b>										
19 (月)	麦ごはん 牛乳 チキンカツ 柚子漬け 大根のみそ汁	640	19.2	2.69	牛乳 卵 わかめ かつおぶし	鶏肉 とうふ 味噌	はくさい ゆず ねぎ	きゅうり 大根	給食精米 大麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも	
<b>クリスマス献立</b>										
20 (火)	チキンライス 野菜スープ 牛乳 フレンチサラダ セレクトケーキ	675	24.5	2.59	鶏肉 チーズ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	人参 コーン レタス パプリカ	給食精米 強化米 バター ドレッシング プチケーキ	
<b>冬至献立</b>										
21 (水)	すきやきうどん 牛乳 白玉入り冬至かぼちゃ みかん	679	13.2	2.43	豚肉 かつおぶし あずき	かまぼこ 牛乳	人参 しらたき はくさい ねぎ	しいたけ えのきたけ しゅんぎく かぼちゃ	ソフトめん 上白糖 白玉だんご	
<b>2年生リクエスト献立</b>										
22 (木)	ココア揚げパン 牛乳 からあげ 野菜スープ	585	20.9	2.1	鶏肉 牛乳 ベーコン	ミルクココア	レタス 人参 パセリ キヤベツ	赤玉ねぎ 玉ねぎ コーン	コッペパン じゃがいも バター グラニュー糖 でん粉	
23 (金)	冬野菜カレー 牛乳 フルーツヨーグルト和え	703	24.1	2.92	鶏肉 牛乳	粉チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 大根 ほうれん草 生姜	人参 れんこん にんにく 枝豆	給食精米 大麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ 生クリーム	

- ・材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・表示している栄養量は、中学年を基準とした値です。
- ・今月、お弁当持参日はありません。よろしくお願いいたします。