



こんだてひょう



今月の平均栄養価(中学年で算出)

エネルギー:669kcal たんぱく質:25.4g 脂質:21.7g 炭水化物:92.7g カルシウム:360mg 食塩相当量:2.6g

南陽市立漆山小学校

日	こんだて		あかのなかま からだをつくる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる
2 (月)		【おかしのきゅうしょく】 おにぎり ますのしおやき たかなに	こころを はぐくむ がっこう きゅう しょく しゅう かん	ぎゅうにゅう・ます ちりめんじゃこ さつまあげ	ごはん・サラダあぶら たかな・はくさい
3 (火)		たきこみごはん のりマヨサラダ ゆばのすましじる		ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・ツナ・のり ゆば・とうふ・かまぼこ	ごはん・こんにゃく マヨネーズ・ごま ごぼう・たけのこ・にんじん きりぼしだいこん きゅうり・むきまめ・コーン しめじ・みつば
4 (水)		【ラフランスきゅうしょく】 ぶたキムチいため もずくのみそしる くだもの(ラフランス)		ぎゅうにゅう・ぶたにく もずく・とうふ・あぶらあげ みそ・かつおぶし	ごはん・サラダあぶら ごまあぶら にんにく・キャベツ・もやし たまねぎ・たけのこ・にんじん はくさいキムチ・えのき・ねぎ ラフランス
5 (木)		マーボーはるさめ かぶとうちまめのみそしる くだもの(みかん) しそひじき		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・うちまめ みそ・かつおぶし しそひじき	ごはん・はるさめ サラダあぶら ごまあぶら たけのこ・ピーマン(あか・き・みどり) にんじん・ほししいたけ しょうが・かぶ・かぶのは みかん
6 (金)		【きゅうしょくきねんこんだて】 ポロニアステーキ ツナとキャベツのサラダ ABCマカロニとはくさいのスープ		ぎゅうにゅう ポロニアステーキ・ツナ ベーコン	ベタチョコパン あげあぶら サラダあぶら ごま・マカロニ キャベツ・ブロッコリー にんじん・はくさい たまねぎ・コーン あかピーマン
9 (月)		ささみのレモンふうみあげ ゆでキャベツ はるさめのすましじる のりつくだに		ぎゅうにゅう・とりにく なると・のりつくだに	ごはん・でんぷん あげあぶら・さとう はるさめ しょうが・にんにく レモンかじゅう キャベツ・ほししいたけ ねぎ・にんじん・こまつな
10 (火)		いかのさいきょうやき こまつなのおひたし とんじる レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう・いか さいきょうみそ・ちくわ とうふ・ぶたにく・みそ ヨーグルト	ごはん・じゃがいも こんにゃく こまつな・もやし・にんじん ごぼう・だいこん・ねぎ	
11 (水)		あげさといものそぼろあえ こまつなとえのきのみそしる あおじそなっとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・みそ にぼし・なっとう	ごはん・さといも・でんぷん あげあぶら・さとう たまねぎ・にんじん・むきまめ こまつな・えのき・もやし	
12 (木)		コーンシューマイ 2ヶ おかかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう コーンシューマイ いとかつお・ぶたにく こうやどうふ	ごはん・じゃがいも こんにゃく・さとう サラダあぶら キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・きぬさや	
13 (金)		とりにくのしおからあげ フレンチサラダ パンプキンスープ	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・なまクリーム	コッペパン・でんぷん あげあぶら・サラダあぶら ポタージュルウ・マーガリン しょうが・にんにく・キャベツ むきまめ・にんじん・コーン ブロッコリー・かぼちゃ たまねぎ	
16 (月)		キャベツメンチカツ しおこんがあえ だいこんのそぼろあんに	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ しおこんが・ぶたにく なまあげ	ごはん・あげあぶら ごまあぶら こんにゃく・サラダあぶら でんぷん キャベツ・きゅうり にんじん・だいこん・いんげん	
17 (火)		カレーライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・ヨーグルト	ごはん・じゃがいも カレールウ・マーガリン さとう たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・アップルソース・アロエ ナタデココ・みかん缶詰・バナナ ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス)	
18 (水)		あじのなんばんづけ さんしょくおひたし いももちじる	ぎゅうにゅう・あじ とりにく・あぶらあげ	ごはん・でんぷん あげあぶら・さとう ごまあぶら・いももち キャベツ・もやし・にんじん ごぼう・ほししいたけ・しめじ みつば	
19 (木)		ピリからにくみそどん わかめのみそしる くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・わかめ とうふ・にぼし	ごはん・サラダあぶら さとう・ふ にんじん・たまねぎ・キャベツ しめじ・グリーンピース・にんにく しょうが・ねぎ・オレンジ	
20 (金)		キラキラサラダ はくさいのクリームに マーガリン	ぎゅうにゅう・チーズ・ハム とりにく・なまクリーム	こくとうしょくパン サラダあぶら じゃがいも・マーガリン こめこ キャベツ・にんじん・むきまめ ブロッコリー・はくさい・たまねぎ しめじ・コーン	
23 (月)		わかめごはん ハムチーズフライ とうじかぼちゃ はくさいとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう・わかめ ハムチーズフライ・あずき なまあげ・みそ・にぼし	ごはん・あげあぶら かぼちゃ・はくさい・だいこん にんじん	
24 (火)		【クリスマス セレクトデザートこんだて】 ドライカレー そえブロッコリー あおなのスープ セレクトデザート(3しゆるいからえらぶ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいたい・チーズ とうふ・ベーコン	ナン・カレールウ サラダあぶら (はちみつレモンゼリー とうにゅうパンナコッタ いちごミルクプリン) たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・トマト にんにく・しょうが・ブロッコリー こまつな・コーン	

※ お米は南陽市産はえぬきを提供しています。

※ パン・マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。