

よていこんだてひょう 12がつ



2022年12月
 妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 塩分
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
1	木	ごはん 牛乳 ぎょうざ ごもくいため さげだんごとあつあげのちゅうかに	牛乳 かまぼこ 生揚げ 鮭 たら 豚肉 鶏肉	米 油 かたくり粉 ごま油 砂糖 小麦粉 大豆	にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー きくらげ コーン 玉ねぎ メンマ 干し椎茸 チンゲン菜 しょうが にら	640 kcal 25.3 g 2.0 g
2	金	てづくりカツどん (ごはん とんかつ やさいのたまごとじ) 牛乳 あますあえ	牛乳 豚肉 たまご	米 薄力粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	にんじん キャベツ もやし たくあん 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 たけのこ みつば ねぎ	656 kcal 27.6 g 1.9 g
5	月	とりめし 牛乳 がんものふくめに ほうれんそうののりじゃこあえ かきたまみそしる	鶏肉 油揚げ 牛乳 がんもどき のり ちりめんじゃこ 豆腐 たまご 大豆 みそ	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんじん れんこん 干し椎茸 しょうが ほうれん草 もやし 玉ねぎ だいこん ねぎ	601 kcal 27.2 g 2.4 g
6	火	やさいしょうゆラーメン (ちゅうかめん) 牛乳 わかさぎフリッター もやしとわかめのちゅうかサラダ	豚肉 なた 牛乳 わかさぎ 沖アミ ツナ わかめ あおさ	ゆで中華麺 油 ごま ごま油 小麦粉 米粉	にんにく しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ メンマ コーン ねぎ もやし	608 kcal 25.9 g 2.7 g
7	水	ごはん 牛乳 あつあげとアスパラなのトマトグラタン ひじきサラダ とりだんごのしょうがスープ	牛乳 あつあげ みそ 豆乳チーズ風 ひじき ハム 大豆 豚肉 鶏肉	米 油 パン粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン アスパラ菜 トマト キャベツ ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	607 kcal 23.7 g 1.9 g
8	木	【和食の日:山梨県】 ごはん 牛乳 ぶたにくとうすらのたまごの甲州煮 ブロッコリーのごまあえ ゆばのすましじる	牛乳 豚肉 うすら卵 湯葉 豆腐	米 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 ごま	ブロッコリー もやし にんじん 干し椎茸 だいこん ほうれん草	617 kcal 28.6 g 2.0 g
9	金	ごはん 牛乳 さけのパンこやき なますかぼちゃのカレーいため なめこのみそしる	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ みそ	米 パン粉 油 オリーブ油 しらたき	なますかぼちゃ にんじん ピーマン だいこん なめこ はくさい ねぎ	618 kcal 26.8 g 1.5 g
12	火	ごはん ほねげんきふりかけ 牛乳 ぎんだらのしおこうじやき れんこんサラダ しゅんぎくとはくさいのみそしる	かつおぶし 牛乳 ぎんだら ツナ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ れんこん にんじん しゅんぎく はくさい	675 kcal 24.3 g 1.7 g
13	水	マーボーめん (ゆでうどん) 牛乳 だいずとじゃこのいそふうみ みかんゼリー	豆腐 豚肉 大豆 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	ゆでうどん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら みかん	697 kcal 26.5 g 2.0 g
14	木	ごはん 牛乳 ぶりだいこん ゆかりあえ もずくのみそしる	牛乳 ぶり もずく 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが だいこん キャベツ ごまつな にんじん 玉ねぎ ねぎ	624 kcal 26.8 g 2.2 g
15	金	こめこパン いちごジャム 牛乳 バジルチキン ジャーマンポテト しおこうじのようふうスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉パン オリーブ油 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	いちご にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ だいこん ほうれん草 コーン いちご	624 kcal 28.0 g 2.4 g
16	金	ごはん 牛乳 さばのこうみやき いろどりいため わかめとえのきのみそしる	牛乳 さば みそ ウイナー 豆腐 わかめ 大豆	米 油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん コーン えのきたけ	611 kcal 26.1 g 1.9 g
19	月	ごはん 牛乳 きくらげとたまごのちゅうかいため ダブルローストポテト ワンタンとやさいのスープ	牛乳 豚肉 たまご なた	米 ごま油 砂糖 じゃがいも ワンタン さつまいも 油	きくらげ たけのこ もやし しょうが キャベツ にんじん にら 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	607 kcal 23.0 g 2.1 g
20	火	【ミューコーさん給食】 なめし 牛乳 めぎすのかんずりジュレソース アスパラ菜のごまこうじあえ 妙高ごつつおじる	牛乳 にぎす みそ 油揚げ 豆腐 打ち豆	米 ごま油 砂糖 油 ごま さといも	だいこん トマト アスパラ菜 キャベツ にんじん たけのこ 干すいき	648 kcal 28.0 g 1.7 g
21	水	ごはん 牛乳 ボークカレー はなやさいのキラキラサラダ こざかなアーモンド	牛乳 豚肉 ハム 寒天 かたくりいわし	米 じゃがいも 油 カレールウ アーモンド ごま	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー コーン カリフラワー キャベツ	662 kcal 22.6 g 2.2 g
22	木	チキンライス 牛乳 ハンバーグ みかんサラダ シチュー こめこととうにゅうのチョコケーキ	牛乳 ウイナー 豆乳 白いんげん豆 鶏肉 豚肉	米 油 じゃがいも シチュールウ 砂糖 油 米粉	玉ねぎ にんじん キャベツ ぎゅうり みかん ぶなしめじ コーン	690 kcal 22.0 g 2.2 g

月平均 エネルギー637cal たんぱく質:25.8g 脂質:20.1g 塩分相当量:2.1g

★献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。