

12月のメニュー

下段の数字は
エネルギー
たんぱく質
脂肪の量です。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	米粉パン 牛乳 鶏肉香草焼き フルーツサラダ パンプキンスープ 678kcal 31g 27g	ごはん 牛乳 和風ポトフ 太巻き卵 ブロッコリーマヨネーズあえ 634kcal 28g 18g	麦ごはん 牛乳 ミートボールカレー カリフラワーのサラダ りんご 681kcal 22g 21g	ごはん 牛乳 鯖利休焼き 小松菜とエリンギのソテー かきたま汁 623kcal 28g 19g
7日(月)	8日(火)	9日(水)【北海道】	10日(木)	11日(金)
ごはん 牛乳 マーボー大根 えびシューマイ 中華風酢の物 杏仁プリン 659kcal 22g 18g	きつねうどん 牛乳 大豆とさつまいものあげ煮 みかん 728kcal 26g 19g	ごはん 佃煮昆布 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ガタタン 617kcal 31g 14g	ごはん 牛乳 味噌おでん ししゃも磯辺フライ きゃべつごまあえ オレンジ 667kcal 23g 24g	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ローストポテト もずくスープ 659kcal 23g 23g
14日(月)	15日(火)【新潟】	16日(水)【愛知】	17日(木)【高知】	18日(金)【大分】
カレー、牛乳、枝豆サ ラダ、さつまいもパイ (2年生や保健給食委 員会の子供たちが育て たさつまいも、たまね ぎ、じゃがいも、枝豆、 にんじん、かぼちゃを使 ったメニュー) 757kcal	ごはん 牛乳 さめみそ焼き 煮ざい いもがらのかす汁 ルレクチェゼリー 648kcal 24g 14g	ごはん 牛乳 みそかつ おひたし 豆腐のうすくず汁 737kcal 32g 24g	ごはん 牛乳 かつお竜田あげ 切り干し大根煮物 ぐる煮 662kcal 24g 17g	ごはん 牛乳 とり天 小松菜のごまあえ だんご汁 やせうま 738kcal 34g 16g
21日(月)	22日(火)			
カレー麦ごはん 牛乳 きのことほたての ドリアソース 海藻サラダ みかんゼリー 667kcal 22g 20g	ごま味噌ラーメン 牛乳 ツナマヨ包みあげ 浅漬け 雪見大福 749kcal 28g 22g			