

献立表

12月

平成24年度 弥彦小学校

～今月の弥彦産～



はくさい

だい
こん

ねぎ

ほうれんそう

しいたけ

キャベツ

日	曜	献立名			ご家庭で とってほしい 食品	使用する主な食品			エネルギー キー■ (kcal)
		主食	牛乳	おかず		体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
3	月	そばろごはん	○	いかのいしる焼 くきわかめのきんぴら だいこんとほたてのスープ	くだもの	ぶた肉 たまご 牛乳 いか 茎わかめ ぶた肉 とうふ ほたて	米 麦 油 さとう ごま 春雨	グリーンピース こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ チンゲン菜 えのき	635
4	火	雑穀ごはん	○	さといもコロック たくあんあえ おでん ルレクチェゼリー	小魚	牛乳 こんぶ ちくわ さつま揚げ がんもどき うずら卵 えび たら	米 雑穀米 さといも パン粉 油 ごま ゼリー	たくあん きゅうり キャベツ だいこん にんじん こんにゃく	628
5	水	ごはん	○ ココ ア	さんまのおろし煮 きりぼしだいこん煮 弥彦ほうれんそうのみそ汁	豆・ 豆製品	牛乳 さんま とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 ココアの素 油 さとう じゃがいも	だいこん ぜんまい煮 こんにゃく にんじん きぬさや ほうれんそう えのき ねぎ	666
6	木	背割り コッペパン	○	ホットドックソーセージ 弥彦ほうれんそうのソテー 華風コンスープ みかん	いも類	牛乳 ソーセージ ベーコン たまご とうふ 焼豚	パン 油	キャベツ しめじ ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ えのき チンゲン菜 みかん	644
7	金	かおり ごはん	○	すごもりたまご カレーもやし 肉じゃが	種実類	牛乳 油揚げ たまご ひじき ぶた肉	米 麦 じゃがいも さとう	青しそ もやし ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ ごぼう しめじ こんにゃく いんげん	612
10	月	チキン ドリア (カレー ごはん)	りん ご	ブロッコリーとハムのマリネ アーモンド小魚	海そう類	とり肉 牛乳 ハム 小魚	米 麦 バター ルウ アーモンド ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース りんご キャベツ ブロッコリー セロリー	597
11	火	ごはん	○	豚肉のシャキシャキ根菜巻 アーモンドあえ どさん子汁	豆・ 豆製品	牛乳 ぶた肉 さけ わかめ みそ	米 アーモンド さとう	ごぼう にんじん ほうれんそう キャベツ もやし じゃがいも だいこん ねぎ とうもろこし	576
12	水	ごはん	○	ぶりの照り焼き 五目豆 はくさいのみそ汁	緑黄色 野菜	牛乳 ぶり こんぶ 大豆 ちくわ 油揚げ とうふ みそ	米 さとう	れんこん ごぼう にんじん しいたけ はくさい ねぎ	602
13	木	ちゃんぽん (ソフトめ ん)	○	ポテトのお好み焼き ルレクチェ	種実類	牛乳 ぶた肉 いか あさり なると かつおぶし	めん じゃがいも	とうもろこし もやし チンゲン菜 にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ ルレクチェ	675
14	金	鮭なめし	○	とりの香味焼 こまつナムル えびだんごの中華スープ	いも類	鮭 牛乳 とり肉 みそ 焼ぶた えび たら わかめ とうふ	米 麦 ごま 油	大根菜 ねぎ こまつな もやし にんじん しいたけ ねぎ チンゲン菜 えのき	585
17	月	マーボー丼 (麦ごはん)	○	春巻き だいこんサラダ	くだもの	牛乳 豚肉 とうふ みそ ツナ	米 麦 小麦粉 油	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にら だいこん きゅうり	641
18	火	ごはん	○	キングサーモンの西京焼 白菜とキャベツの浅漬け 豚肉とだいこんのうま煮 みかんゼリー	豆・ 豆製品	牛乳 鮭 ぶた肉	米 ごま ゼリー さとう	はくさい キャベツ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく きぬさや	647
19	水	ごはん 韓国のり	○	セレクトメニュー (エビフライかヒレカツ) ポテトサラダ あさりのみそ汁	小魚	のり 牛乳 えび ぶた肉 ハム ヨーグルト あさり 豆腐 油揚げ みそ	米 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ えのき こまつな	えび 624 ひれ 657
20	木	ミニフルーツ パン	○	カップに入ったミートローフ ひじきのマリネ ミネストローネ クリスマスデザート	いも類	牛乳 豚肉 ひじき ハム 白いんげん豆	パン さとう 油 マカロニ バター デザート	乾燥ブルーベリー 乾燥パイナップル 乾燥りんご にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ じゃがいも セロリー トマト	686