

12月



こんだてひょう



れいわ ねんど
令和5年度
ななたちちゅうおうしょうがっこう
七滝中央小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
				ねつやちからになる(黄)	ちやくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	きん 麦ごはん		じゃがいものみそ煮 ごぼうサラダ ひじきのり佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ハム ひじきのりつくだに	にんじん だいこん れんこん しいたけ きぬさや ごぼう きゅうり しょうが	601 22.9
4	げつ ごはん		具だくさんみそ汁 鯛のしょうがに 酢の物	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし わかめ みそ だし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	616 23.2
5	か セルフドッグ (コッペパン)		クリームシチュー コールスロー ウインナー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら バター	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり	613 27.0
6	すい 麦ごはん		麻婆大根 バンサンスー	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいたまご ハム たまご みそ	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり	603 24.5
7	もく ミルクパン		焼きそば グリーンエッグサラダ	ミルクパン あぶら さとう ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか たまご	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ ブロッコリー きゅうり	613 27.9
8	きん ポークカレーライス (麦ごはん)		ポークカレールウ ヨーグルトドレッシングサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ りんご きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが	628 20.9
10	にち 麦ごはん		親子煮 マロニーの和え物	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だし (かつおぶし) こうやどうふ たまご ハム	にんじん たまねぎ ねぎ もやし ピーマン コーン	601 26.1
11日(月)はおやすみです							
12	か 麦ごはん		のっぺ汁 さばのカレー醤油焼き 野菜の磯和え	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ だし (いりこ) さば のり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	605 25.4
13	すい 麦ごはん		味の旅～山口県～ つみれ汁 チキンチキンごぼう	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう つみれ とうふ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ)	えのきたけ はくさい にんじん ねぎ ごぼう えだまめ	611 26.5
14	もく 食パン		ポークビーンズ コーンサラダ みかん	しよくパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいたまご ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく コーン キャベツ きゅうり みかん	616 27.7
15	きん 麦ごはん		里芋のうま煮 ひじきのサラダ 小松菜入り厚焼き玉子	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ひじき こまつないりあつやきたまご	にんじん だいこん しいたけ しょうが いんげん キャベツ きゅうり	627 24.4
18	げつ びりんめし		ふるさとくまさんデー ～宇城地域～ しらたまじる 白玉汁 れんこんの梅マヨサラダ	こめ あぶら さとう ごま しらたまだんご アーモンド マヨネーズ	とりにく とうふ ぎゅうにゅう ちくわ だし (かつおぶし・こんぶ) くきわかめ かつおぶし	しいたけ にんじん えだまめ えのきたけ たまねぎ だいこん こまつな ねぎ れんこん きゅうり うめ	605 23.1
19	か 食パン		物語コラボメニュー ～月ようびはなにたべる？ スパゲティナポリタン ナッツサラダ チーズ マーシャルビーンズ	しよくパン スパゲティ あぶら カシューナッツ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト キャベツ きゅうり	622 26.7
20	すい 麦ごはん		そばろ煮 きりぼしだいこん 切干大根のツナサラダ きびなごのかりかりフライ	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ きびなごのかりかりフライ	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ しょうが きぬさや きゅうり きりぼしだいこん	622 27.4
21	もく セルフハンバーガー (丸パン)		冬至献立 かぼちゃのポタージュ ハンバーガーのケチャップソース レモンサラダ	まるパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ スキムミルク ハンバーガー	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ トマト キャベツ きゅうり レモン	610 26.9
22	きん チキンライス		クリスマス献立 野菜のスープ煮 ブロッコリーサラダ セレクトケーキ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも アーモンド ケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ハム ウインナー チーズ	たまねぎ トマト えだまめ にんじん しめじ はくさい ブロッコリー キャベツ コーン	607 24.6

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。