



令和4年度

12月こん立て予定表

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	もく	ごまごはん		さつまじる ホキのてんたまあげ ほうれんそうのあえもの	こめ むぎ ごま さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あげ かつおぶし ホキのてんたまあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	649 25.6
2	きん	ミルクパン		ちゃんぽん ごぼうとごまのサラダ	ミルクパン めん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ オーシャンミックス	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん ピーマン しいたけ ごぼう	555 23.4
5	げつ	むぎごはん		のっぺいじる さかなのさらさあげ あますあえ	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ホキ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ はくさい きゅうり	655 28.6
6	か	チャーハン		スーミータン もやしのあえもの	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ ねぎ コーン パセリ もやし きゅうり きくらげ	537 20.8
7	すい	UFOパン		はくさいのクリームに ヤーコンサラダ	パンきじ バター さとう こむぎこ ヤーコン あぶら こめこ	たまご ぎゅうにゅう ベーコン ハム	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン いんげん	818 27.9
8	もく	むぎごはん		チャーチャンどうふ バンサンスー	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり	658 26.5
9	きん	ざっこくごはん		かぼちゃのだんごじる しのだに やさいのごまだれ	こめ ざっこく こむぎこ ごま さとう かぼちゃ	ぎゅうにゅう かつおぶししのだに ハム わかめ	きゅうり にんじん だいこん ねぎ もやし ピーマン	646 24.9
12	げつ	むぎごはん		とうふのみそじる さかなのさざれやき じゃこあえ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ かまぼこ いりこ ホキ しらす わかめ のり あおのり	れんこん えだまめ きゅうり しいたけ ほうれんそう もやし にんじん	643 30.2
13	か	むぎごはん		にくじゃが てっかみそ ゆかりあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう キャベツ きゅうり ゆかり	634 20.4
14	すい	コロッケバーガー		やさいスープ たまごサラダ	コッペパン コロッケ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	レタス たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ コーン きゅうり	667 23.5
15	もく	むぎごはん		ビビンバ わかめスープ	こめ むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン たまご わかめ	しょうが もやし ほうれんそう きゅうり にんじん きくらげ えのきたけ たまねぎ	590 26.5
16	きん	しょくパン		スパゲッティミートソース りんごとレタスのサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース りんご レタス きゅうり	659 26.0
19	げつ	たかなごはん 		ごじる こんにゃくサラダ	こめ むぎ ごま さとう あぶら しらたき	ちりめん たまご ぎゅうにゅう だいず あげ とうふ いりこ ハム	たかなづけ しいたけ にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	596 25.7
20	か	むぎごはん		とりすきやき カミカミなます ふりかけ	こめ むぎ マロニー ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さきいか	はくさい にんじん ねぎ きゅうり だいこん	642 26.1
21	すい	しょくパン		とうにゅうスープ とりのからあげ もみのきサラダ セレクトデザート	パン じゃがいも バター こむぎこ でんぶん あぶら セレクトデザート	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく チーズ たまご	にんじん キャベツ パセリ たまねぎ ピーマン きゅうり ブロッコリー オレンジ	チーズ 709/40.9 チコ 747/39.9 カッパ 716/53.4 おツツ 687/28.4
22	もく	むぎごはん		かぼちゃのうまに ゆずあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう かぼちゃ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ こんぶ	たまねぎ にんじん ゆず いんげん しいたけ はくさい きゅうり	596 20.7
23	きん	むぎごはん		こんさいじる さけのハーブやき かいそうサラダ	こめ むぎ こんにゃく さといも さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あげ いかなご さけ ハム わかめ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	596 25.8

*献立は、都合により変更になることがあります。