



が っ だ よ て い ひ ょ う 12月こん立て予定表

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかす	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ			
					ちからやねつになる		ちやにくやほねになる		からだのちようしをととのえる		
2	げつ	むぎごはん		さつまじる こんさいのしのだに やさいのおかかあえ	こめ さつまいも	むぎ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ むぎみそ	とりにく だしりこ しのだに	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	にんじん ねぎ もやし	615 23.1
3	か	ハヤシライス		ひよこまめのサラダ	こめ こむぎこ さとう ごまドレッシング	むぎ マーガリン ごま	ふたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう ツナ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	しょうが にんじん グリーンピース キャベツパプリカ	617 21.5
4	すい	しょくパン		ちゃんぽん フルーツカスタード	しょくパン コーンスターチ もものかんづめ	ちゃんぽんめん さとう バナナ	ぎゅうにゅう いか たまご	ふたにく えび とうにゅう	キャベツ もやし ねぎ	たまねぎ にんじん しいたけ	594 25.7
5	もく	むぎごはん		のっぺいじる ざぜんまめ キャベツのすみそあえ	こめ さといも でんぶん こんにゃく	むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう やきどうふ だいず わかめ	とりにく ちくわ こんぶ こめみそ	きゅうり ごぼう しいたけ キャベツ	にんじん だいこん ねぎ	574 22
6	きん	チャーハン		スーミータン とりささみのちゅうかサラダ	こめ あぶら さとう	むぎ でんぶん ごま	たまご ベーコン とりにく	ふたにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが ねぎ コーン きゅうり	ピーマン たまねぎ パセリ もやし	515 22.3
9	げつ	むぎごはん		とうふとだいこんのみそしる いわしのかんろに やさいのあますあえ	こめ さとう	むぎ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ むぎみそ いわしかんろに	とうふ わかめ だしいりこ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	だいこん キャベツ	591 23.2
10	か	むぎごはん		じゃがいもいそに もやしのごまだれ	こめ こんにゃく ごま	むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ひじき あつあげ	とりにく ちくわ	にんじん もやし きゅうり	いんげん ピーマン	532 19.9
11	すい	まるパン		はくさいのクリームに とりにくのマーマレードやき コールスローサラダ	まるパン こめこ マヨネーズ	マーガリン マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン	はくさいいんげん にんじん グリーンピース にんにく	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ	708 30.8
12	もく	ピピンパ		わかめスープ みかん	こめ あぶら	むぎ ごま	ぎゅうにゅう きゅうにゅう わかめ	あかみそ ベーコン	もやしにんにく きゅうり きくらげ たまねぎ しょうが	ほうれんそう にんじん えのき みかん しょうが	587 21.4
13	きん	こくとうパン		ふたにくとやさいのこみ さきいかいりかみんこサラダ	こくとうパン マカロニ マヨネーズ	じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ちくわ	ふたにく さきいか	にんじん たまねぎ ごぼう パプリカ きくらげ	キャベツ いんげん きゅうり はくさい	541 22.9
16	げつ	ふゆやさいかレー		ひじきとえだまめのサラダ	こめ さといも こむぎこ さとう	むぎ あぶら マーガリン ごま	とりにく ツナ	ひじき	たまねぎ グリーンピース しょうが えだまめ	にんじん にんにく きゅうり キャベツ	518 16.6
17	か	むぎごはん		かぼちゃのうまに ゆずあえ	こめ あぶら こんにゃく	むぎ さとう かぼちゃ	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ	とりにく あつあげ	ごぼう れんこん しいたけ ゆず	にんじん はくさい いんげん	577 21.4
18	すい	あまざけと おいものむしパン		こまつなのスープ まめまめサラダ	ケーキミックス さとう じゃがいも マヨネーズ	こむぎこ さつまいも あまざけ	ぎゅうにゅう ツナ	ベーコン ミックスビーンズ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	にんじん こまつな えだまめ	518 15.8
ふるさとくまさんデー											
19	もく	たかなごはん		こんさいじる ししゃもフライ やさいのごますあえ	こめ さとう さといも こんにゃく	ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう だしいりこ ししゃもフライ	あぶらあげ むぎみそ わかめ	たかなづけ だいこん にんじん キャベツ	きゅうり ごぼう ねぎ	548 19
20	きん	しょくパン		ジュリアンスープ とりのからあげ おほしさまのかぼちゃサラダ セレクトデザート	しょくパン あぶら ケーキ	でんぶん マヨネーズ かぼちゃ	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ パセリ レーズン	にんじん にんにく きゅうり オレンジ	(チズ)604/26.9 (チヨ)648/26.6 (仔J)637/26.3 (おツツ)564/26.4
23	げつ	むぎごはん		とうふのちゅうかに パンサンスー	こめ でんぶん あぶら ごま	むぎ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう いか えび きんしたまご	ふたにく やきどうふ とりにく	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり	チンゲンサイ しょうが もやし	583 27.4
24	か	コッペパン		トマトクリームスバゲティ くきわかめのサラダ	コッペパン スバゲティ マーガリン	ごま こめこ あぶら	ぎゅうにゅう クリーム くきわかめ	ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ いんげん	にんじん ほうれんそう にんにく きゅうり キャベツ	555 23.6

*献立は、都合により変更になることがあります。
*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。