12月学校給食献立予定表

黒磯学校給食共同調理場

1					おもな	ざいりょう		黒磯字校	_		りから	
ᅴ	USS .	CA40-MINEED				りのなかま)	なかま)					
	曜	献立名	血・筋肉・骨	こなる食品		をととのえる食品	エネルギーのも		エネルキ゜ー	たんぱく質	脂質	塩分
_			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g
1						ほししいたけ	→ 1+ /.		670	25.6	21.5	2.
1	月	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ こんぶあえ わふうクリームスープ	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ だいこん はくさい たまねぎ	ごはん さとう	油 ごま油			1	
-	. •	こんふめえ わぶつクリームスープ	みて	CNISI		りんご	さといも	こま泄	858	31.7	25.5	2.
									634	29.9	179	2.
2	火	ごはん 牛乳 とり肉のこうみやき	とり肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ	ごはん さとう	油	004	20.0	17.0	
_	Х.	ひじきのいために いもがら入りみそ汁	さつまあげ	ひじき		いもがら えだまめ	さといも	/1111				
				<u> </u>					843	38.5		3.
		パン 牛乳 しろみざかなフライ(ソース)	すけそうだら とり肉 まぐろ		にんじん	もやし キャベツ	パン パンこ	ごま 油	645	28.3	25.6	2.
3	水	ごまマヨサラダ マロニースープ	なると	牛乳	ブロッコリー	たけのこ ねぎ	ムロニー	ノンエッグマ ヨネーズ				
			いんげんまめ	<u> </u>					823	35.8		3.
			ぎゅう肉 みそ		I= / I* /	もやし だいこん	プ ゖ/ ナレニ		631	26.3	18.8	2.
4	木	ごはん 牛乳 いものこ汁 おかかあえ	とうふ 油あげ 牛乳 かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ キャベツ ごぼう	ごはん さとう さといも	油				
		さゆ 7 肉ととは 2000 1/200 もの	10 2 00.0.0			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			821	33.0	22.7	2.
		バカーパン・プレーン/オルレン/ 井河				キャベツ			637	26.2	26.0	2.
5	金	バターパン ブレーンオムレツ 牛乳 わふうスパゲティ もやしのスープ		牛乳 こんぶ		しめじ もやし たまねぎ	パン スパゲティ	油				
						700.00			863	36.0	35.5	3.
	月	ごはん 牛乳 やさいかきあげ (たれ) きりぼしだいこんのいために とん汁		牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん しめじ			678	22.0	22.7	2.
8								油				
		29180/2012/100001/20012 C/10/1	さつまあげ みそ			2012/0 0000	さといも		927	30.0	30.9	2.
									634	28.8		2.
9	火	ごはん 牛乳 カマスのピリからやき	カマス とり肉	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ はくさい もやし	ごはん	181 S.S.B	004	20.0	21.7	2.
		ナムルちゃんこ汁	油あげ		ほうれん草	えのきだけ		ドレッシング	805	35.5	26.4	2.
		100 . 1 . L L L	いんげんまめ	<u>:</u> :		<u>:</u> !		<u>: </u>	637	24.3		2.
10	7k	パン いちごジャム 牛乳 かぼちゃグラタン いろどりサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	セロリ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	油	037	24.3	21.2	2.
	,,,	ミネストローネ	とうにゅう		ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめこ ジャム	ドレッシング	830	31.7	27.0	3.
									634		19.3	2.
11	木	ごはん 牛乳 みそカツ	ぶた肉 かまぼこ	牛乳.	にんじん	もやし ねぎ しめじ	ごはん パンこ		001	2		_
	٠,١٠	からしあえ すまし汁	とり肉 みそ とうふ	1 30	こまつな	キャベツ	さとう	油	823	31.6	23.6	2.
									631		22.3	2.
4.0		キャラメルパン 牛乳 フォーのスープ もやしとだいずのサラダ		4.50	にんじん	ねぎ	182. =	油	031	29.0	22.3	2.
12	垃	とり肉のハーブやき	とり肉 だいず	牛乳	ほうれん草	ほししいたけ もやし えだまめ	パン フォー	油 ドレッシング				
			A = 1	<u> </u>					815	36.6	26.3	3.
-		15日は台湾給	食です。ルー	コーハンの	具を、こはん	,にのせていただ き						
		ごはん 牛乳 ルーローハンのぐ			にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	油	715	26.3	24.7	2.
15	月	ショーロンポー(2こ) ルオポータン マンゴープリン	ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ	たけのこ だいこん しめじ ねぎ	でんぷん こむぎこ	ごま油				
		マンコーノウン				0000 14C	7)3°-7° 4)		856	30.4	26.8	3.
		づけた 井岡 とののからちげ のっぺい辻	とり肉				ごはん		643	29.0	20.2	1.
16	火	ごはん 牛乳 とりのからあげ のっぺい汁 ほうれん草のあえもの	とうふ 油あげ まぐろ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ きゃべつ ねぎ		油				
			温めけょくろ				CYVISIYV		816	34.6	24.1	2.
		くろパン 牛乳 ぎょかいナゲット(2・3)	たちうお いわし				パン ざとう		644	24.9	22.6	3.
17	水	はるさめのちゅうかあえ	たら あじ ウインナー ハム	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	はるさめ じゃがいも	油 ごま油 ごま				
		やさいトマトスープ	いんげんまめ	<u> </u>			くろざとう		832	31.8	27.8	3.
ſ		一一 ナル カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				たまねぎ ごぼう		_	697	23.8	20.4	2.
18	木	ごはん 牛乳 こんさいカレー だいこんサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ハム かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	れんこん りんご	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング			1	
						だいこん			857	28.7	22.9	3.
7									669	26.8		3.
					にんじん	たまねぎ もやし	パン	油		- 5.5		•
10	全	ドッグパン(パン・ウインナーケチャップあえ)	ウインナー	牛乳	12/00/0			/Ш				1
19	金	ドッグパン(パン・ウインナーケチャップあえ) 牛乳 わかめのサラダ コーンスープ	ウインナー ちくわ	牛乳 わかめ	1270070	とうもろこし キャベツ	ハラ じゃがいも さとう	ドレッシング	050	244	20.0	_
19	金				1270070	とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング	850	34.1		<u> </u>
19		牛乳 わかめのサラダ コーンスープ	ち<わ いわし		にんじん	とうもろこし キャベツ	じゃがいも	ドレッシング	850 638	34.1 24.5		1
		牛乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえかぼちゃ入りすいとん汁	ちくわ いわし かつおぶし 油あげ かまぼこ		にんじん かぼちゃ	とうもろこし	じゃがいも さとう ごはん すいとん	ドレッシング ごま				<u> </u>
19 22		牛乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえ	ちくわ いわし かつおぶし 油あげ	わかめ	にんじん	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ	じゃがいも さとう ごはん	ドレッシング			18.4	2.
	月	牛乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえかぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 かみかみ献立	ちくわ いわし かつおぶし 油あげ かまぼこ	わかめ	にんじん かぼちゃ	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん	じゃがいも さとう ごはん すいとん	ドレッシング	638	24.5	18.4	3.
22	月	牛乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえかぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 がみかみ献立ごはん 牛乳 なっとう	ちくわ いわし かつおぶし 油あげ かまぼこ なると みそ なっとう みそ ぶた肉	わかめ	にんじん かぼちゃ	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも さとう ごはん すいとん さとう ごはん さとう	ドレッシング	638 830	24.5 30.9	18.4	3.
22	月	牛乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえかぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 かみかみ献立	いわし かつおぶし油あげ かまぼこ なると みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん	じゃがいも さとう ごはん すいとん さとう	ドレッシング ごま	638 830	24.5 30.9	18.4 22.8 19.8	3.
22	月	牛乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえかぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 がみかみ献立ごはん 牛乳 なっとう	ちくわ いわし かっおぶし 油あげ かまぼこ なると みそ なっとう みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも さとう ごはん すいとん さとう ごはん さとう	ドレッシング ごま	638 830 661 815	24.5 30.9 28.4 32.9	18.4 22.8 19.8 21.9	2. 3. 2.
222	月火	牛乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえかぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 かみかみ献立ごはん 牛乳 なっとうごもくきんびら こんさいのごま汁 ミルクパン 牛乳 はなやさいサラダ	ちくわ いわし かっおぶし 油あげ かまぼこ なると みそ なっとう みそ ぶた肉 とうふ さつまあげ	牛乳牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな にんじん	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう ねぎ れんこん だいこん	じゃがいも さとう ごはん すいとん さとう ごはん さとう	ドレッシング ごま 油 ごま	638 830 661	24.5 30.9 28.4	18.4 22.8 19.8 21.9	2. 3. 2.
222	月火	牛乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえかぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 かみかみ献立ごはん 牛乳 なっとうごもくきんぴら こんさいのごま汁 ミルクパン 牛乳 はなやさいサラダビーフシチュー	ちくわ いわし かっおぶし 油あげ かまぼこ なると みそ なっとう みそ ぶた肉 とうふ	中乳 牛乳 牛乳 たっしふん	にんじん かぼちゃ こまつな にんじん	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん こぼう ねぎ れんこん だいこん カリフラワー キャベツ しめじ	じゃがいも さとう ごはん すいとん さとう ごはん さとう さといも	ドレッシング ごま	638 830 661 815	24.5 30.9 28.4 32.9	18.4 22.8 19.8 21.9	2. 3. 2.
222	月火	牛乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえかぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 かみかみ献立ごはん 牛乳 なっとうごもくきんびら こんさいのごま汁 ミルクパン 牛乳 はなやさいサラダ	ちくわ いわしかかあぶし油あげかまぼこ みそ なっとう みそ ぶた肉油あげ とうふ きつきあげ	牛乳牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな にんじん	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう ねぎ れんこん だいこん	じゃがいも さとう ごはん すいとん さとう ごはん きとう さといも	ドレッシング ごま 油 ごま ドレッシング	638 830 661 815	24.5 30.9 28.4 32.9	18.4 22.8 19.8 21.9 24.3	2 3 2 2
222	月火	中乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえ かぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 ごはん 牛乳 なっとう ごはん 牛乳 なっとう ごもくきんぴら こんさいのごま汁 ミルクパン 牛乳 はなやさいサラダ ビーフシチュー こめこのクリスマスケーキ クリスマス南	ちくわ いわしかつおぶし油あげかまぼこ みそ なっとう みそ ぶた肉 とうふ さつまあげ きゅう肉 ハム 大立	中乳 牛乳 牛乳 たっしふん	にんじん かぼちゃ こまつな にんじん でんじん	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう ねぎ れんこん だいこん カリフラワー キャベツ しめじ たまねぎ セロリ	じゃがいも さとう ごはん すいとん さとう ごはん きとう さといも	ドレッシング ごま 油 ごま ドレッシング	638 830 661 815 667	24.5 30.9 28.4 32.9 26.4	18.4 22.8 19.8 21.9 24.3 27.5	2 3 2 2 2
222	月火水	中乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえ かぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 ごはん 牛乳 なっとう ごもくきんぴら こんさいのごま汁 ミルクパン 牛乳 はなやさいサラダビーフシチュー こめこのクリスマスケーキ ごはん 牛乳 あつやきたまご	ちくわ いわし かつおぶし 油あげかまぼこ なると みそ なっとう みそぶため とうふさつまあげ ぎゅう肉 ハム 大立	中乳 牛乳 牛乳 キ乳 たにゅう 牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな にんじん	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう ねぎ れんこん だいこん カリフラワー キャベツ しめじ たまねぎ セロリ もやし キャベツ	じゃがいも さとう ごはん すいとん さとう さといも パン でがいも ケーキ	ドレッシング ごま 油 ごま ドレッシング ドレッシング	638 830 661 815 667 825	24.5 30.9 28.4 32.9 26.4 33.5	18.4 22.8 19.8 21.9 24.3 27.5	2 3 2 2 2
222	月火水	中乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえ かぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 ごはん 牛乳 なっとう ごはん 牛乳 なっとう ごもくきんぴら こんさいのごま汁 ミルクパン 牛乳 はなやさいサラダ ビーフシチュー こめこのクリスマスケーキ クリスマス南	ちくわ いわしかつおぶし油あげかまぼこ みそ なっとう みそ ぶた肉 とうふ さつまあげ きゅう肉 ハム 大立	中乳 牛乳 牛乳 にゅう	にんじん かぼちゃ こまつな にんじん でんじん	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう ねぎ れんこん だいこん カリフラワー キャベツ しめじ たまねぎ セロリ	じゃがいも さとう ごはん すいとん さとう ごはん きとう さといも	ドレッシング ごま 油 ごま ドレッシング	638 830 661 815 667 825 630	24.5 30.9 28.4 32.9 26.4 33.5 26.6	18.4 22.8 19.8 21.9 24.3 27.5 19.5	2. 3. 2. 2. 3.
222	月火水	中乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえ かぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 ごはん 牛乳 なっとう ごもくきんぴら こんさいのごま汁 ミルクパン 牛乳 はなやさいサラダビーフシチュー こめこのクリスマスケーキ ごはん 牛乳 あつやきたまご	ちくわ いわしかつおぶし油あげかまぼこ みそ なっとう みそ ぶたため さつまあげ ささったう たっとう カティン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中乳 牛乳 牛乳 キ乳 たにゅう 牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな にんじん でんじん	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう ねぎ れんこん だいこん カリフラワー しゃベツ しめじ たまねぎ セロリ もやし トラだまめ	じゃがいも さとう ごはん すいとん さとう ごはん さとう ごはん さとう ごはん さとう	ドレッシング ごま ごま トレッシング ドロッシング	638 830 661 815 667 825 630	24.5 30.9 28.4 32.9 26.4 33.5 26.6	18.4 22.8 19.8 21.9 24.3 27.5 19.5	2. 3. 2. 2. 3. 2.
222 23 224 225	月火水木	中乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえ かぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 ごはん 牛乳 なっとう ごもくきんぴら こんさいのごま汁 ミルクパン 牛乳 はなやさいサラダ ピーフシチュー こめこのクリスマスケーキ ごはん 牛乳 あつやきたまご わふうサラダ おでん	ちくわ いわしかかおぶし油あげかまぼこ みそ なっとう みそ ぶたあが とう から からがた からが とう からがんも	中乳 中乳 中乳 しふん にゅう 中乳 こんぶ	にんじん かぼちな こまつな にんじん にんじん	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう ねぎ れんこん だいこん カリフラワー しめし たまねぎ セロリ をやし キャベツ だいこん	じゃがいも さとう ごはん すいとう ごはん さとう さといも パン じゃがいも ケーキ ごはん	ドレッシング ごま ごま シンング しょ シンング 月平均	638 830 661 815 667 825 630	24.5 30.9 28.4 32.9 26.4 33.5 26.6	18.4 22.8 19.8 21.9 24.3 27.5 19.5 23.6 21.7	2. 3. 2. 2. 3. 2. 3. 2.5
222 223 224 225	月火水木	中乳 わかめのサラダ コーンスープ ごはん 牛乳 いわしおかかに ごまあえ かぼちゃ入りすいとん汁 冬至献立 ごはん 牛乳 なっとう ごもくきんぴら こんさいのごま汁 ミルクパン 牛乳 はなやさいサラダビーフシチュー こめこのクリスマスケーキ ごはん 牛乳 あつやきたまご	ちくわ いわしかおぶし油あげかまぼこ なると みそ なったう みそ ぶたあが とう さからするが、	中乳 中乳 しらう 中乳 いっち しましょ こしましょ	にんじん かぼちな にんじん プロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん ごぼう ねぎ れんこん だいこん カリフラワー しゃベツ しめじ たまねぎ セロリ もやし トラだまめ	じゃがいも さとう ごはん すいとん さとう ごはん さとう ごはん さとう ごはん さとう	ドレッシング ごま ごま トレッシング ドロッシング	638 830 661 815 667 825 630	24.5 30.9 28.4 32.9 26.4 33.5 26.6 33.9 26.4 26.0	18.4 22.8 19.8 21.9 24.3 27.5 19.5 23.6 21.7	3. 2. 3. 2. 2. 3. 2. 3. 2.5 2.0 3.1