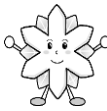


がつぶんこんだてよていひょう  
**12月分献立予定表**



小平市立小平第十四小学校

校長 小林 広二

栄養士 小林 明日香

日 曜日	こんだてめい 献立名		主な材料とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	しゅしょく 主食	のみもの	おかず	からだをつくる もとなるもの 赤	エネルギーの もとなるもの 黄		体の調子をとのえる もとなるもの 緑
1 (木)	麦ごはん		里芋コロッケ 辛味豆腐汁 野菜のごまだれかけ	牛乳/ツナレトルト/鶏肉/豆腐/白みそ/うす割り節	七分つき米/おおむぎ/白いりごま/さといも/じゃがいも/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/なたね油/ごま油/三温糖	玉葱/にんじん/はくさい/えのきたけ/こまつな/キャベツ/りよくとうもろやし	669 23.3
2 (金)	☆きなこ揚げパン		大豆とチキンのトマト煮 みそドレッシングサラダ	牛乳/きな粉/大豆/鶏肉/白みそ	パン/なたね油/上白糖/じゃがいも/有塩バター/小麦粉/三温糖/ごま油/白いりごま	にんにく/玉葱/にんじん/ホールトマト缶/キャベツ/りよくとうもろやし	585 22.8
5 (月)	高野豆腐のそぼろ丼		かぶのすまし汁 わかめあえ	牛乳/鶏肉/凍り豆腐/豆腐/うす割り節/冷凍カット生わかめ	七分つき米/なたね油/三温糖/かたくり粉/白いりごま	しょうが/にんじん/干し椎茸/かぶ/ほんしめじ/こまつな/キャベツ/はくさい	592 24.6
6 (火)	里芋ごはん		生揚げのそぼろ煮 おひたし	牛乳/鶏肉/さつま揚げ/生揚げ/厚割り節	七分つき米/なたね油/さといも/白いりごま/三温糖/じゃがいも/板こんにゃく/かたくり粉	にんじん/はくさい/りよくとうもろやし/ほうれんそう/だいこん/にんじん/ねぎ/こまつな/しょうが	584 22.3
7 (水)	トマトライス		タンドリーサバ 白菜と肉団子スープ	牛乳/鶏肉/いか/さば/ヨーグルト/大豆	七分つき米/なたね油/有塩バター/かたくり粉/緑豆はるさめ/ごま油	にんにく/玉葱/青ピーマン/赤ピーマン/冷凍ホールコーン/しょうが/はくさい/にんじん/こまつな/りよくとうもろやし/ねぎ/干し椎茸	579 28.8
8 (木)	ゆかりじゃこごはん		ぶりと大根のうま煮 けんちん汁	牛乳/ちりめんじゃこ/ぶり/豚肉/豆腐/うす割り節	七分つき米/かたくり粉/小麦粉/なたね油/三温糖/さといも/ごま油	しょうが/だいこん/にんじん/こまつな/ごぼう/ねぎ	636 26.4
9 (金)	セサミトースト		大豆のクリームシチュー 白菜サラダ	牛乳/大豆/鶏肉/生クリーム	パン/マーガリン/三温糖/白いりごま/なたね油/じゃがいも/小麦粉/有塩バター	玉葱/にんじん/はくさい/冷凍ホールコーン	612 22.8
12 (月)	キムチチャーハン		さばの韓国風焼き 野菜と大豆のナムル	牛乳/豚肉/さば/赤みそ/大豆	七分つき米/なたね油/ごま油/三温糖/白いりごま/黒いりごま	にんじん/白菜キムチ/ねぎ/にんにく/こまつな/だいこん/りよくとうもろやし	613 29.4
13 (火)	ジョロフライス		タジン 豆腐と野菜スープ	牛乳/鶏肉/たまご/チーズ/豆腐	七分つき米/なたね油/じゃがいも/ソフトパン粉	にんにく/にんじん/玉葱/冷凍ホールコーン/ホールトマト缶/ほうれんそう/キャベツ/こまつな	579 27.8
14 (水)	☆しょうゆラーメン		かわりサモサ 菊花みかん	牛乳/豚肉/なると/冷凍カット生わかめ/ツナレトルト/チーズ	むし中華めん/なたね油/ごま油/ぎょうざの皮/じゃがいも/小麦粉	にんにく/しょうが/にんじん/冷凍ホールコーン/りよくとうもろやし/ねぎ/玉葱/こまつな/みかん	561 23.3
15 (木)	にんじんごはん		鱈のみそ焼き 小平冬野菜煮だんご	牛乳/たきこみわかめ/ちりめんじゃこ/さわら/白みそ/鶏肉/厚割り節	七分つき米/ごま油/白いりごま/三温糖/小平産地粉/小麦粉/なたね油/さといも	にんじん/ごぼう/だいこん/はくさい/こまつな/ねぎ	620 27.4
16 (金)	親子丼		いものこ汁 キャベツのゆかりあえ	牛乳/鶏肉/たまご/なると/油揚げ/打ち豆/白みそ/赤みそ/うす割り節/ちりめんじゃこ	七分つき米/なたね油/三温糖/かたくり粉/さといも/白いりごま	にんじん/玉葱/糸みつば/ごぼう/はくさい/えのきたけ/ほうれんそう/りよくとうもろやし/キャベツ/きゅうり	627 29.6
19 (月)	じゃこ菜めし		ししゃもの変わりフライ かしのひきすり 煮浸し	牛乳/ちりめんじゃこ/ししゃも/鶏肉/焼き豆腐/板なしかまぼこ/油揚げ	七分つき米/白いりごま/小麦粉/黒いりごま/ソフトパン粉/なたね油/しらすたき/三温糖	こまつな/ごぼう/はくさい/ねぎ/えのきたけ/キャベツ/ほうれんそう/りよくとうもろやし	630 28.8
20 (火)	☆じゃこチーズトースト		ポテトのスープ煮 ☆わかめサラダ	牛乳/ちりめんじゃこ/ピザチーズ/鶏肉/冷凍カット生わかめ/くきわかめ	パン/ノンエッグマヨネーズ/白いりごま/さつまいも/なたね油/三温糖	にんにく/セロリー/玉葱/にんじん/マッシュルーム/はくさい/こまつな/だいこん/キャベツ	556 24.4
21 (水)	ほうとうめん		白菜の昆布あえ ゆずはちみつのカップケーキ	牛乳/鶏肉/油揚げ/白みそ/厚割り節/塩ふき昆布/豆乳	ほうとう用生めん/なたね油/ホットケーキミックス/はちみつ/三温糖	にんじん/玉葱/本しめじ/こまつな/かぼちゃ/はくさい/ねぎ/きゅうり/ゆず	577 22.1
22 (木)	ガーリックライス	☆発酵乳	☆フライドチキン ☆ミネストローネ つぶつぶみかんゼリー	ジョアブレン/鶏肉/豆乳/寒天	七分つき米/オリーブ油/小麦粉/コーンフレーク/ソーダクラッカー/なたね油/じゃがいも/マカロニ/上白糖	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/ホールトマト缶/こまつな/オレンジジュース/みかん缶	665 21.7

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。