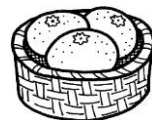




12月の給食こんだて表



令和4年度

小平市立小平第七小学校

		しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
					からだをつくる (あかレンジャー)	ねつやちからになる (きレンジャー)	しょうしをとのえる (みどりレンジャー)	
1	木	かわりあげパン		ポークビーンズ かぶとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・チーズ・なまくりーも・わかめ・ツナ	ココアパン・あぶら・さとう・じゃがいも・こめこ・さとう	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・だいこん・かぶ・キャベツ・きゅうり	648 25.2
2	金	そうすい		こまつなのおひたし みそポテト くだもの(みはやオレンジ)	ぎゅうにゅう・とりにく・かまぼこ・たまご・みそ	しちぶつきまい・かたくりこ・さとう・じゃがいも	だいこん・かぶ・はんのうねぎ・はくさい・こまつな・もやし・にんじん・みはやオレンジ	631 21.7
5	月	ごはん		こまつなふりかけ いかのパーベキューソース とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう・ちりめんじゃこ・ほしえび・いか・ぶたにく・とうふ・とうにゅう・みそ	しちぶつきまい・あぶら・こま・さとう・じゃがいも	こまつな・しょうが・にんにく・りんご・レモン・ながねぎ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	578 30.0
6	火	スパゲティナポリタン		ひじきサラダ さつまいもパイ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・チーズ・あおだいず・ひじき	スパゲティ・あぶら・さとう・さつまいも・ぎょうざのかわ・こむぎこ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・ホールトマト・キャベツ・もやし・パインかん	635 24.6
7	水	ごはん		はたはたのからあげ しおにくじゃが しょうがきゅうり	ぎゅうにゅう・はたはた・ぶたにく	しちぶつきまい・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・さとう	たまねぎ・にんじん・こまつな・ゆず・きゅうり・しょうが	602 24.0
8	木	カレーピザトースト 外国語メニュー		マカロニのクリームに ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・とりにく・なまくりーも・チーズ・ひよこまめ	むえんしょくパン・あぶら・こめこ・マカロニ・はちみつ	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・きゅうり・コーン	664 30.0
9	金	ぶたキムチどん		あかかぶりいかかあえ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・おなか	しちぶつきまい・あぶら・かたくりこ・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・たけのこ・にら・はくさいキムチ・はくさい・あかかぶ・もやし・こまつな・おうとうかん・はくとうかん・りんごかん・ようなしかん	603 20.8
12	月	ごはん		くきわかめのつくだに ささかまのカレーあげ うちまめじる	ぎゅうにゅう・くきわかめ・ささかまぼこ・あぶらあげ・うちまめ・みそ	しちぶつきまい・さとう・こま・こむぎこ・しょうしんこ・あぶら・じゃがいも	ごぼう・にんじん・だいこん・かぶ・こまつな・ながねぎ	606 20.8
13	火	こまつなターメリックライス		とうふのミートグラタン ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう・とうふ・だいず・ぶたにく・チーズ・ベーコン	しちぶつきまい・あぶら・じゃがいも	こまつな・たまねぎ・マッシュルーム・ホールトマト・にんにく・セロリ・キャベツ・にんじん	617 26.0
14	水	しょうゆラーメン 3の3リクエスト		からしあえ かわりだいがくいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なると・うずらたまご・かえりにほし	むしちゅうかめん・あぶら・さとう・さつまいも・こま	にんにく・しょうが・ながねぎ・たけのこ・もやし・こまつな・ほうれんそう・だいこん・キャベツ・にんじん	664 27.2
15	木	ゆかりごはん 小平冬野菜 煮団子の日		さばのこうみやき こだいらふゆやさいにだんご	ぎゅうにゅう・さば・みそ・とりにく・なまあげ	しちぶつきまい・こま・こむぎこ・さといも・こんにゃく	ゆかり・ながねぎ・しょうが・にんじん・だいこん・ほうれんそう	604 27.5
16	金	ガパオライス		ビーフンカレースープ リザーブくだもの (みかん・いちご・おうとう)	ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン・ぶたにく	しちぶつきまい・あぶら・さとう・ビーフン	ピーマン・あかピーマン・たまねぎ・しめじ・にんにく・にんじん・もやし・こまつな・きくらげ・ホールトマト・みかん・いちご・れいとうおうとうかん	603 22.7
19	月	こうやどうふのそぼろごはん	ストロベリー	かぶのみそしる くだもの(りんご)	にゅうさんきんいんりょう・とりにく・こうやどうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	しちぶつきまい・あぶら・さとう・じゃがいも	しょうが・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・たまねぎ・かぶ・えのき・ながねぎ・りんご	548 22.8
20	火	なめし		さけのちゃんちゃんやき ごもくじる	ぎゅうにゅう・たきこみわかめ・さけ・みそ・とうふ・あぶらあげ	しちぶつきまい・こま・あぶら・さとう・バター・こんにゃく・じゃがいも	こまつな・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・ごぼう・にんじん・だいこん・しめじ・ながねぎ・ほうれんそう	571 28.0
21	水	もりおかじゃじゃめん		ごもくにびたし がんづき 岩手県の郷土料理	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・あぶらあげ・とうにゅう	なまうどん・あぶら・さとう・かたくりこ・こむぎこ・くろざとう・こま	もやし・きゅうり・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ながねぎ・はくさい・ほうれんそう・えのき	627 25.7
22	木	こだいらふゆやさいかレー		はくさいのゆずこんぶあえ くだもの(べにまどんな) 冬至	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶ	しちぶつきまい・あぶら・さつまいも・こむぎこ・バター・さとう	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・だいこん・ブロッコリー・はくさい・もやし・きゅうり・ゆず・べにまどんな	625 18.8

(注) 学校の行事や、食材購入などの都合により献立を変更することがあります。

※ 栄養量は中学年を基準に八訂で算出しています。

* * * * *

