

## 平成 29 年 12 月学校給食使用食品一覧表

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
1 (金)	コッペパン 牛乳 さわらのパン粉焼き ほうれん草のソテー ポトフ風スープ	牛乳,さわら,粉チーズ,ベーコン	パン,パン粉,油,バター	パセリ,にんにく,ほうれん草,キャベツ,しめじ,かぶ,にんじん,玉ねぎ,セロリー	702	32.6
4 (月)	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの炒め煮 わかめの酢の物 豆腐のみそしる	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,豆腐	米,麦,こんにゃく,ごま,油,砂糖	れんこん,にんじん,ごぼう,青ねぎ,わかめ,きゅうり,もやし,えのきたけ	651	27.1
5 (火)	ごはん 牛乳 タッカルビ もやしのナムル トック	牛乳,鶏肉,牛肉,卵	米,麦,じゃがいも,砂糖,油,ごま,トック	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,しょうが,もやし,こまつ菜,たけのこ,青ねぎ	797	29.1
6 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 切り干し大根の柚子風味サラダ かぼちゃのみそしる	牛乳,ししゃも,卵,かまぼこ	米,麦,小麦粉,油,砂糖	切り干し大根,こまつ菜,えのきたけ,かぼちゃ,玉ねぎ,青ねぎ	701	28.0
7 (木)	他人どんぶり 牛乳 塩こんぶあえ じゃがいものみそしる	牛肉,油揚げ,卵,牛乳	米,麦,砂糖,じゃがいも	玉ねぎ,青ねぎ,もやし,キャベツ,にんじん,こまつ菜,塩こんぶ	718	31.3
8 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のごまあえ わかめのみそしる	牛乳,豚肉,厚揚げ,油揚げ	米,麦,砂糖,片栗粉,ごま	大根,しめじ,ほうれん草,白菜,わかめ,玉ねぎ,青ねぎ	689	27.7
11 (月)	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 マカロニサラダ たまごスープ	牛乳,ミートボール,卵	米,麦,油,砂糖,片栗粉,マカロニ,マヨネーズ,ごま	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,みかん,しいたけ,えのきたけ,パセリ	793	24.9
12 (火)	ごはん 牛乳 鯖のごまみそ焼き 切り干し大根の酢の物 きのこのすましじる	牛乳,さば,豆腐	米,麦,ごま,砂糖	ねぎ,切り干し大根,きゅうり,にんじん,ごぼう,しめじ,なめこ,みつば	675	29.2
13 (水)	【クリスマス献立】 コッペパン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ クリスマス色のサラダ コーンスープ オムレットケーキ	牛乳,鶏肉,ベーコン	パン,油,砂糖,オムレットケーキ	にんにく,トマト,玉ねぎ,セロリー,みずな,大根,赤ピーマン,コーン,にんじん,クリームコーン	875	34.6
14 (木)	ごはん 牛乳 チャプチェ 小松菜のキムチ和え わかめスープ	牛乳,豚肉,ハム	米,麦,はるさめ,ごま,砂糖,油	たけのこ,にんじん,干しいたけ,青ねぎ,しょうが,にんにく,こまつ菜,白菜,玉ねぎ,わかめ	652	22.8
15 (金)	パエリア 牛乳 鮭のマリネ スペイン風アホスープ	エビ,ツナ,牛乳,さけ,ベーコン,卵	米,油,片栗粉,砂糖	玉ねぎ,マッシュルーム,枝豆,レモン,大根,にんじん,キャベツ,にんにく	697	32.4
18 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き チリコンカン レタスのスープ	牛乳,鶏肉,チーズ,ひよこまめ,牛肉,豚肉,ベーコン	米,麦,マヨネーズ,油,じゃがいも	玉ねぎ,ピーマン,トマト,にんにく,にんじん,レタス	797	34.1
19 (火)	ごはん 牛乳 牛肉と大根の煮物 もやしのごま酢あえ 小松菜のみそしる	牛乳,牛肉,ハム,油揚げ	米,麦,こんにゃく,砂糖,油,ごま	しょうが,大根,青ねぎ,もやし,きゅうり,にんじん,こまつ菜,えのきたけ	676	26.8
20 (水)	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼 小松菜とレンコンの炒め物 さつまいものみそしる	牛乳,さんま,豚肉	米,麦,片栗粉,油,砂糖,さつまいも	こまつ菜,れんこん,しめじ,玉ねぎ,にんじん,青ねぎ	813	28.0

21 (木)	ハヤシライス ジョア キャベツとコーンのサラダ	牛肉,ジョア	米,麦,油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,しめじ,マ ッシュルーム,キャベツ,いん げん,とうもろこし	693	21.4
				12月の平均	729	28.7

※材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。