

令和6年12月

こんだてひょう



小山城北小学校給食共同調理場

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぶん (g)
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしを ととのえる		
2	月	ふゆやさいかレー	とりにく	はくまい、むぎ、さつまいも	にんいく、しょうが、たまねぎ にんじん、だいこん、れんこん	カレールー、ソース	691kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.5g
		ゆでやさい			キャベツ、ブロッコリー、コーン	わふうドレッシング	18.9 g
		ヨーグルト	ヨーグルト				1.9 g
3	火	ふゆみずたんぼごはん		ふゆみずたんぼまい			615kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.3g
		アジのてりやき	アジ	さとう		しょうゆ	14.5 g
		だいのいそに	だいす、あぶらあげ、ひじき にぼし	さとう	にんじん、しいたけ	しょうゆ	2.3 g
		じゃがいものみそしる	にぼし、わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ		
4	水	ごはん		はくまい、むぎ、さつまいも			642kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.0g
		モロたつたあげ	モロ	さとう	しょうが、さけ	しょうゆ、でんぶん	14.8 g
		かんぴょうのごまあえ		さとう、ごま	かんぴょう、にんじん こまつな、はくさい	しょうゆ	2.4 g
		ワントンスープ	なると	ワントン	しいたけ、にんじん、もやし	ちゅうかあじ、しょうゆ しお、こしょう	
5	木	ごはん		はくまい			675kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.6g
		じゃこふりかけ	じゃこ、こんぶ、かつおぶし	さとう		しょうゆ、みりん	18.4 g
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、しらたき、さとう	にんじん、たまねぎ グリーンピース	しょうゆ、さけ	2.2 g
		なまあげのみそしる	にぼし、みそ、なまあげ		にんじん、しめじ、こまつな		
6	金	ピザトースト	ソーセージ、チーズ	しょくパン、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん ピーマン、コーン	ピザソース	545kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.0g
		こんにゃくサラダ		こんにゃく	キャベツ、コーン	わふうドレッシング	20.7 g
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん、たまねぎ、はくさい	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ	2.9 g
9	月	おやまわ食の日					
		ごはん		はくまい			677kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.4g
		おやまわぎゅうのすきやき	おやまわぎゅう、とうふ	さとう、ねぎ	たまねぎ、しいたけ、はくさい ねぎ	みりん、さけ、しょうゆ	21.4 g
		おひたし	かつおぶし		ほうれんそう、もやし	しょうゆ	1.9 g
		かきたまみそしる	かつおぶし、たまご、みそ		たまねぎ、にら		
10	火	ごはん		はくまい			659kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.3g
		シュウマイ	ぶたにく		ねぎ、キャベツ	しお、ちゅうかあじ	19.1 g
		ナムル		さとう、ごまあぶら	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、す	1.9 g
		マーボーどうふ	ぶたにく、みそ、とうふ	さとう	しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、にんじん	しょうゆ、ちゅうかじ とうばんじゃん	
11	水	わかめごはん	わかめ	はくまい			657kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.2g
		わかさぎフリッター	わかさぎ、だいす	こむぎ、サラダあぶら		しお	21.2 g
		ごまあえ		さとう、ごま	にんじん、こまつな、もやし	しょうゆ、みりん	1.9 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん		
12	木	ふゆみずたんぼごはん		ふゆみずたんぼまい			626kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.8g
		サバのごまみそやき	サバ、みそ	ごま、さとう		みりん、さけ、しょうゆ	18.7 g
		あさづけ			はくさい、にんじん	しお	1.9 g
		いものこじる	かつおぶし、とりにく	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、しめじ	しょうゆ	
13	金	コッペパン		コッペパン			705kcal
		ジャム		さとう	いちご		26.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.7 g
		グラタン	とりにく、ひよこまめ、チーズ	パンこ、マカロニ	たまねぎ、パセリ	しお、こしょう	2.7 g
		かいそうサラダ	かいそうミックス		だいこん、にんじん	わふうドレッシング	
		やさいスープ	ベーコン	コーン、じゃがいも	にんじん、キャベツ	コンソメ、しお、こしょう	

		こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしを ととのえる		
16	月	ごはん		はくまい			622kcal 28.0g 17.2 g 2.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		モロのみそがらめ	モロ、みそ	こめこ、でんぶん、さとう	しょうが	さけ、しお	
		こまつなのソテー	あぶらあげ	サラダあぶら	にんじん、こまつな	しょうゆ	
		かんぴょうのたまごとじ	かつおぶし、たまご	でんぶん	かんぴょう、えのき	しょうゆ、しお	
17	火	おさかなどん	ツナ	サラダあぶら、コーン さとう、しらたき	たまねぎ、にんじん、しいたけ コーン	しょうゆ	618kcal 23.8g 17.9 g 1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		のりあえ	のり		ほうれんそう、もやし		
		こんさいのごまじる	にぼし、とうふ、みそ	サラダあぶら、ごま じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん	みりん	
18	水	ハヤシライス	ぶたにく、にゅうせいひん	はくまい、むぎ、だいず サラダあぶら、こむぎ	にんにく、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ハヤシルー	690kcal 20.2g 18.8 g 2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		くきわかめサラダ	くきわかめ	コーン	キャベツ、にんじん	わふうドレッシング	
		アセロラゼリー		さとう	アセロラ、りんご		
19	木	むぎごはん		はくまい、むぎ			640kcal 26.4g 19.0 g 1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		おやまさんなっとう	なっとう			からし、なっとうたれ	
		かわりきんぴら	ぶたにく	さとう、ごま、こんにゃく	ごぼう、にんじん	しょうゆ	
		ほうれんそうのみそしる	とうふ、にぼし、みそ		にんじん、はくさい ほうれんそう		
20	金	こめパン		こめパン			599kcal 28.1g 18.1 g 3.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スパゲティナポリタン	ぶたにく	スパゲティ	にんじん、たまねぎ、トマト ピーマン	コンソメ、ケチャップ、しお こしょう	
		たまごスープ	たまご		たまねぎ、キャベツ	コンソメ、しょうゆ、しお こしょう	
23	月	冬至(とうじ)献立					627kcal 28.5g 14.8 g 1.9 g
		ごはん		はくまい			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのおかかに	いわし、かつおぶし	さとう	しょうゆ、しょうが		
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	さとう	にんじん、きりぼしだいこん しいたけ	しょうゆ	
		かぼちゃのみそしる	ぶたにく、とうふ、みそ	こんにゃく	にんじん、はくさい、かぼちゃ		
24	火	ごはん		はくまい			642kcal 24.4g 19.0 g 2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		プルコギ	ぶたにく	はるさめ、サラダあぶら ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん にら	ちゅうかあじ、しょうゆ みりん、さけ、こしょう	
		ゆでやさい			もやし、にんじん、キャベツ	わふうドレッシング	
		わかめスープ	わかめ、とうふ	ごま	えのき	ちゅうかあじ、しょうゆ、しお	
25	水	クリスマス献立					697kcal 24.7g 22.1 g 2.3 g
		ピラフ	ベーコン	はくまい、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん	しお、こしょう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		もみのきサラダ			ブロッコリー、きゅうり あかピーマン、コーン	わふうドレッシング	
		はくさいのクリームに	ベーコン、とりにく	じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、はくさい グリーンピース	ベシャメル、しお、こしょう	
		クリスマスケーキ		こめこ、さとう	チョコレート、いちご		

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。