



12がつ こんだてよていひょう



令和3年度

旭小学校給食調理室 (旭中学校南)

日付	主 食	おかず	さいりょう				架橋価		
			『き』のしよくひん (ねつやちからになる)	『あか』のしよくひん (からだをつくる)	『みどり』のしよくひん (からだのちようしよととのえる)	ちようみりょう	エネルギー たんぱくしよつ	小 中	
1 水	こぼん	◎あつあげの オイスターソースいため	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ ししいだけ しょうが チンゲンサイ	オイスターソース さけ しお こいくちしようゆ こしよ	596	704	
		○だいいこんとわかめの ちようかスープ	ごま ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん だいいこん ねぎ	うすくちしようゆ さけ しお こしよ とりがら	21.7	25.2	
2 木	こぼん	◎いわしのトマトに (プロッコリー)		いわしのトマトに		(プロッコリー)	(ごまドレッシング)	591	765
		○やさいスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン	エリンギ にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい	さばぶし にほし さけ うすくちしようゆ しお こしよ	27.3	33.0	
3 金	こぼん	◎ちくぜんに	さといも さとう	とりにく ちくわ	れんこん にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく ししいだけ	こいくちしようゆ みりん うすくちしようゆ さけ	614	722	
		○くきわかめのずのもの	さとう ごま	くきわかめ しらすぼし	にんじん きゅうり コーン もやし	す うすくちしようゆ	21.9	25.2	
6 月	こぼん	◎カレーうどん	あぶら うどん	ぶたにく あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	さばぶし にほし さけ こいくちしようゆ うすくちしようゆ ウスターソース しお カレー	598	749	
		○フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	みかん もも パイナップル アロエ		24.0	29.5	
7 火	こぼん	◎マーボーはるさめ	はるさめ さとう	ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん たらこ ししいだけ しょうが にんにく	オイスターソース みりん さけ こいくちしようゆ トウバンジャン	656	787	
		○とりささみとキャベツの ちようかサラダ	ごま ごまあぶら さとう	とりささみ	キャベツ プロッコリー にんじん	しお うすくちしようゆ す	23.7	28.2	
8 水	こぼん	◎こうやどろふのたまごとし	さとう あぶら	こうやどろふ たまご とりにく	たまねぎ にんじん ししいだけ ねぎ	うすくちしようゆ さけ にほし こいくちしようゆ みりん	636	750	
		○キムチあえ	さとう	ツナ(まぐろみずに)	もやし きゅうり ほうれんそう	うすくちしようゆ キムチのもと	27.5	32.3	
9 木	こぼん	◎しろみざかなのこうそうフライ (○キャベツ)	こめこ あぶら	はまち	(キャベツ)	しお こしよ パザル パセリ ガーリックパウダー (うすくちしようゆ)	639	790	
		○ミネストローネ	じゃがいも オリーブオイル	とりにく	にんじん たまねぎ トマト エリンギ プロッコリー	しお こしよ うすくちしようゆ さばぶし にほし	29.9	36.5	
10 金	こぼん	◎ぶたにくのしょうがいため	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	みりん さけ うすくちしようゆ こいくちしようゆ	590	693	
		○だいいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいいこんば だいいこん にんじん ねぎ	にほし	22.9	26.5	
13 月	こぼん	◎チリコンカン	さとう	ウイナー ぶたにく だいす レッドキドニー えんどうまめ ひよこまめ	たまねぎ トマト あおまめ にんにく	ケチャップ ウスターソース こしよ こいくちしようゆ あかワイン しお	612	750	
		○こまつなサラダ	オリーブオイル さとう	ツナ(まぐろみずに)	こまつな キャベツ きゅうり にんじん	す うすくちしようゆ	28.5	34.2	
14 火	こぼん	◎おでん	さといも	とりにく うすらたまご ちくわ がんもどき こんぶ	だいいこん にんじん こんにゃく	さばぶし にほし さけ みりん うすくちしようゆ	631	741	
		○ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう はくさい にんじん	こいくちしようゆ	24.7	28.7	
15 水	こぼん	◎ハヤシライス	あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも	きゅうりにく	にんにく たまねぎ しめじ にんじん グリーンピース	とりがら ケチャップ あかワイン しお こしよ デミグラスソース こいくちしよ ウスターソース	689	820	
		○ひゅうがなつドレッシングサラダ		とりにく ささみ チーズ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	ひゅうがなつドレッシング	22.2	25.8	
16 木	こぼん	◎だいいすとござかなのあげに ~毎月16日は、ひめがた地産地消の日~	こめこ さつまいも あぶら さとう ごま	だいす にほし		こいくちしようゆ みりん さけ	606	741	
		○ごもくスープ	マロニー ごまあぶら	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ししいだけ	うすくちしようゆ さけ にほし こしよ しお さばぶし	26.9	32.2	
17 金	こぼん	◎にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき ししいだけ あおまめ	こいくちしようゆ みりん うすくちしようゆ さけ	628	744	
		○すみそあえ	さとう	ちくわ わかめ みそ	プロッコリー にんじん きゅうり カリフラワー	す うすくちしようゆ	23.6	27.8	
20 月	こぼん	◎やきビーフン	ビーフン あぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ きくらげ たらこ	うすくちしようゆ さけ オイスターソース しお こしよ	625	780	
		○せんざりだいいこんの ごまマヨネーズサラダ	マヨネーズ ごま	ハム	せんざりだいいこん きゅうり にんじん	しお うすくちしようゆ こしよ	25.9	31.8	
21 火	こぼん	◎さかなのたつたあげ (○はくさいのおかかあえ)	かたくりこ あぶら (さとう)	さごし (かつおぶし)	しょうが (はくさい)	しお こしよ さけ (こいくちしようゆ)	652	766	
		○こまつなのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	にほし	26.7	30.9	
22 水	こぼん	◎かぼちゃのそぼろに	さとう	とりにく あつあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ しょうが	こいくちしようゆ みりん うすくちしようゆ さけ	596	700	
		○だいいこんのゆずかあえ		とりにく ささみ	だいいこん だいいこんば にんじん ゆず	うすくちしようゆ す	22.0	25.3	
23 木	こぼん	◎やきにくドッグ	ごま さとう	きゅうりにく	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	こいくちしようゆ さけ みりん	611	755	
		○ABCスープ (●クリスマスデザート)	マカロニ	ウイナー	にんじん たまねぎ はくさい	パセリ うすくちしようゆ さけ しお こしよ とりがら	28.7	34.9	
24 金	2学期 終業式								

☆ ごはん・パンは「ねつやちからになる『き』のしよくひん」、きゅうにゅうは「からだをつくる『あか』のしよくひん」です。
 ※ 物資の都合や価格の高騰などにより、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。