

# 令和元年度12月こんだてひょう

伊豆の国市立韮山小学校  
韮山南小学校

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
2	月	ひらうどん					小麦粉		619kcal 22.6g 27%	
		かきあげ	大豆 卵	ひじき	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	油			
		ほうとうじる	鶏肉 油揚げ みそ		ごぼう 干し椎茸 南瓜 大根 人参 ねぎ					
		つぼつけあえ			大根 小松菜 キャベツ		ごま			
		バナナ			バナナ					
3	火	むぎごはん					精白米 麦		648kcal 24.4g 26%	
		さばのあまからソースかけ	鯖		しょうが	でん粉	油			
		やさいのごまあえ			ほうれん草 白菜 人参	砂糖	ごま			
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 しょうが ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	里芋				
		みかん			みかん					
4	水	バターロールパン					小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	663kcal 26.8g 32%	共和幼なし
		ミートローフ	豚肉 豆腐 大豆 豆乳		玉ねぎ 人参 グリンピース	パン粉 砂糖	油			
		ポテトとコーンのようふうに			コーン	じゃが芋				
		やさいスープ	鶏肉		人参 キャベツ エリンギ チンゲン菜					
		オレンジ			オレンジ					
		ミルク				ミルク				
5	木	ふきよせおこわ	鶏肉 油揚げ		人参 竹の子 干し椎茸 枝豆	精白米 もち米 砂糖	栗	566kcal 23.0g 23%	韮小なし	
		ちわんむし	卵 鶏肉 かまぼこ		ほうれん草					
		はくさいのおかかあえ	かつお節		小松菜 白菜 人参	砂糖				
		じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ	じゃが芋				
		りんご			りんご		油			
6	金	むぎごはん					精白米 麦		639kcal 23.5g 30%	
		ぶたキムチ	豚肉		玉ねぎ 人参 にら キムチ にんにく しょうが	でん粉	ごま			
		ごぼうサラダ	ハム		ごぼう きゅうり コーン キャベツ	砂糖	マヨネーズ (卵なし)			
		はるさめスープ	ベーコン		人参 白菜 チンゲン菜	春雨				
		オムレットケーキ	卵	牛乳	お茶	砂糖 小麦粉	油			
9	月	むぎごはん					精白米 麦		608kcal 27.3g 25%	みかんは 小坂みかん共 同農園さんか ら頂きました。
		さわらのゆうあんやき	鯖		ゆず	砂糖 でん粉				
		ごますあえ	油揚げ		もやし 小松菜 キャベツ	砂糖	ごま			
		みそけんちんじる	鶏肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋	ごま油			
		みかん			みかん					
10	火	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	精白米	油	541kcal 21.5g 28%		
		オムレツ	卵		牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参	でん粉 砂糖				
		ツナサラダ	ツナフレーク		ほうれん草 キャベツ コーン	砂糖				
		ポテトスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋				
		りんご			りんご					
11	水	ナン				小麦粉 砂糖		636kcal 29.2g 33%	いちごは JA伊豆の国 いちご委員会 さんから頂き ました。	
		キーマカレー	豚肉 大豆	チーズ	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 ピーマン	砂糖 じゃが芋	油 カレールウ			
		フレンチサラダ	ツナ		ブロッコリー キャベツ コーン	砂糖				
		チーズロール		チーズ		ワンタン 小麦粉	油			
		いちご			いちご					



