


令和2年度12月こんだてひょう



葦山南小給食施設

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% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	火	むぎごはん					米 麦		641kcal 24.0g 27%	
		きびなごフライ	きびなご				小麦粉 パン粉	ごま 油		
		いそかあえ		のり	もやし 白菜 ほうれん草					
		にくみそおでん	鶏肉 うすら卵 さつま揚げ みそ 竹輪 がんとどき		大根 人参 こんにゃく しょうが	砂糖				
		おちゃクリームだいふく		脱脂粉乳 クリーム	抹茶	白いんげん豆 砂糖	油			
2	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	ショートニング	702kcal 23.9g 32%	
		チリコンカン	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		玉ねぎ 人参 マッシュルーム パプリカ にんにく			油		
		スモールポテト					じゃが芋	油		
		コールスローサラダ			キャベツ ブロッコリー 人参 コーン	砂糖	油			
		りんご			りんご					
3	木	むぎごはん					米 麦		636kcal 23.6g 27%	共和幼なし
		さばのあまからソースかけ	鯖		しょうが	砂糖 でん粉	油			
		ごますあえ	油揚げ		もやし 小松菜 キャベツ	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	金	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	米	油	611kcal 21.9g 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				
		おいしいプリン		脱脂粉乳 ミルクカルシウム		砂糖	油			
7	月	むぎごはん					米 麦		602kcal 26.2g 25%	
		みそカツ	豚肉 卵 みそ				小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
		のっぺいじる	生あげ		大根 人参 ごぼう こんにゃく 小松菜	里芋 でん粉				
		パイナップル			パイナップル					
8	火	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	人参 枝豆	米 麦 砂糖	油	641kcal 24.9g 28%		
		ちくわのいそべあげ	竹輪 卵	青のり			小麦粉			油
		おかかあえ	かつお節		キャベツ 小松菜 人参					
		はくさいのみそしる	豆腐 みそ		玉ねぎ 白菜 チンゲン菜					
		おこめでスイートポテト	豆乳				さつま芋 米粉 砂糖			
9	水	ナン					小麦粉 砂糖		655kcal 29.0g 35%	
		キーマカレー	豚肉 大豆	チーズ	にんにく セロリ 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	ツナフレーク		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			
		りんご			りんご					
10	木	むぎごはん					米 麦		610kcal 28.2g 24%	
		さけのさいきょうやき	鮭 みそ				砂糖			
		ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 キャベツ 人参 しらたき	砂糖	ごま油			
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが	じゃが芋				
		おちゃオムレットケーキ	卵	牛乳	お茶	砂糖 小麦粉	油			

11	金	すきやきふうたきこみごはん	牛肉		ごぼう 人参 しらたき しょうが	米 砂糖		635kcal 20.6 38%	共和幼なし
		だいずコロッケ	大豆		玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 米粉	油		
		キャベツのじゃこあえ		ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ		ごま		
		とうふとはくさいのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	白菜 ねぎ				
		むらさきもちチップス				紫芋 砂糖	油		
14	月	ひらうどん				小麦粉		617kcal 22.6g 27%	
		かきあげ	大豆 卵	ひじき	玉ねぎ	さつまい 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				
15	火	むぎごはん				米 麦		614kcal 27.5g 32%	南小4年 富士美幼なし
		さわらのゆうあんやき	鯖		ゆず	砂糖 でん粉			
		やさいのごまあえ			ほうれん草 白菜 人参	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				
16	水	バターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	657kcal 26.5g 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				
		パイナップル			パイナップル				
		ミルク				ミルク			
17	木	カレーピラフ	ウインナー		玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ マッシュルーム	米	油	677kcal 26.8g 37%	クリスマス 献立 
		ローストチキン	鶏肉						
		アップルサラダ			りんご キャベツ フロccoli コーン	砂糖	油		
		ミネストローネ	ベーコン 豚肉		玉ねぎ 人参 トマト セロリ	マカロニ 砂糖			
		クリスマスケーキ	卵	乳製品 練乳		砂糖 水あめ 小麦粉	チョコレート		
18	金	むぎごはん				米 麦		604kcal 25.4g 27%	幼稚園なし
		はなしゅうまい	豚肉		干し椎茸 玉ねぎ しょうが	でん粉 しゅうまいの皮	ごま油		
		なっとう	納豆						
		やさいのおひたし			小松菜 キャベツ 人参				
		だいこんのみそしる	豆腐 油あげ みそ		大根 チンゲン菜				
		オレンジ			オレンジ				
21	月	むぎごはん				米 麦		658kcal 20.6g 26%	冬至献立 幼稚園なし
		かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
		ほうれんそうのゆずびたし	かつお節		ほうれん草 キャベツ 人参 ゆず				
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		大根 人参 こんにゃく ねぎ	じゃが芋			
		りんご			りんご				
22	火	むぎごはん				米 麦		631kcal 20.6g 26%	幼稚園なし
		さばのおろしがけ	さば		大根 しょうが	小麦粉 でん粉	油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ 人参	砂糖			
		さつまいものみそしる	生揚げ みそ		白菜 チンゲン菜	さつまい			
		みかん			みかん				
23	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	663kcal 27.3g 36%	ふるさと給食 の日 幼稚園なし
		ツナサンドのぐ	ツナフレーク		玉ねぎ 胡瓜		マヨネーズ (卵なし)		
		ミニトマト			ミニトマト(伊豆の国産)				
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが	じゃが芋 砂糖	油		
		さつまいものチーズケーキ	卵	クリームチーズ 生クリーム 牛乳	レモン果汁	さつまい 小麦粉	アーモンド		

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

