

# 12月 こんだてよていひょう

日/ ようび	こんだてめい	おもなざいりょう			I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
		きいろのなかま・ エネルギーになる	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	
1木	ごはん	こめ			590 kcal
	ポークチャップ	あぶら, さとう	ぶたにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, しめじ, ピーマン	25.3 g
	アーモンドサラダ	アーモンド, さとう オリーブオイル		ブロッコリー, きゅうり にんじん, コーン	18.1 g
	あさりのスープ	じゃがいも	あさり	にんじん, たまねぎ, こまつな	1.7 g
2金	キムタクごはん	こめ, あぶら, さとう ごまあぶら	ぶたにく	たくあん, はくさい, キムチ, ねぎ	654 kcal
	だいがくいも	さつまいも, あぶら ちゅうざらとう, ごま			19.6 g
	ごせんやさいたっぷりじる		あつあげ, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん はくさい, こんにゃく, ねぎ	22.4 g 2.1 g
5月	ごはん	こめ			614 kcal
	さばのしおこうじやき		さば		24.7 g
	うちまめいりみそしる	さといも	うちまめ, とうふ, みそ	だいこん, にんじん, こまつな, えのきたけ	23.2 g
	かぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ, にんじん, かぶ, きゅうり	1.8 g
6火	むぎごはん	こめ, おおむぎ			596 kcal
	はくさいとぶたにくのうまにどん	あぶら, さとう, でんぶん, ごま あぶら	ぶたにく, なると	しょうが, たまねぎ, にんじん, はくさい, たけのこ, しいたけ, ねぎ, チンゲンサイ	24.7 g
	バンバンジーサラダ	さとう, ごまあぶら, ごま	とりにく, みそ	きゅうり, もやし, にんじん きりぼし, だいこん, しょうが	17.2 g 2.0 g
7水	ごはん	こめ			617 kcal
	ミート-炒めアップ あん	こめパンこ, こめ, こ, でんぶん, さとう, あぶら	ぶたにく	たまねぎ, しょうが	21.2 g
	だいこんとあつあげのみそしる		あつあげ, みそ	だいこん, にんじん, しめじ こまつな, ねぎ	21.1 g
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ, さとう, ごま	ちくわ	ごぼう, きゅうり, にんじん, コーン	1.9 g
8木	むぎごはん	こめ, おおむぎ			724 kcal
	だいすとひきにくのカレー	あぶら, じゃがいも, こめ, コカ レールウ, カレールウ	だいす, ぶたにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	24.9 g
	かいそうサラダ	ごま, あぶら, さとう	わかめ, くきわかめ, こんぶ, と さかのり, ぶりのり	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	24.4 g 2.1 g
9金	ごはん	こめ			597 kcal
	いわしのうめに	さとう, でんぶん	いわし	うめ	24.2 g
	さわにわん	はるさめ	ぶたにく, かまぼこ	ごぼう, にんじん, ねぎ たけのこ, えのきたけ	16.1 g
	きりぼしだいこんサラダ	ごまあぶら, さとう, ごま	ツナ	きりぼし, だいこん, にんじん, きゅうり	2.0 g
	みかんゼリー	さとう, でんぶん		みかん, かじゅう	
12月	わかなごはん	こめ		だいこん, な, きょうな, ひろしまな	633 kcal
	きのこいりオムレツ	でんぶん, ごまあぶら, さとう だいすあぶら	たまご	しめじ	22.9 g
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん, キャベツ, たまねぎ だいこん, ブロッコリー	21.3 g
	ブロッコリーとツナのサラダ	アーモンド, あぶら さとう	ツナ	ブロッコリー, キャベツ, コーン	2.2 g
	アセロラゼリー	さとう, でんぶん		アセロラ, かじゅう	

※食材入荷などの都合により、献立名が変更になる場合があります。  
※12/19(月) 以外は、毎日牛乳が付きます。



今月の地場産物(五泉市産)は、こめ、みそ、さといも、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい、くりです。



# 五泉市立五泉南小学校/県立五泉特別支援学校

日/ ようび	こんだてめい	おもなざいりょう			I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
		きいろのなかま・ エネルギーになる	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	
13火	キムチチャーハン	こめ, あぶら, ごまあぶら	ぶたにく	にんにく, しょうが, はくさい, キムチ にんじん, ねぎ, にら	600 kcal
	にくだんごとわかめのスープ	はるさめ, こめパンこ でんぶん, さとう, あぶら	ぶたにく, わかめ	はくさい, にんじん, しいたけ たまねぎ, しょうが	22.4 g
	れんこんのサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま	ちくわ	れんこん, きゅうり, にんじん, コーン	22.6 g 2.0 g
14水	ごはん	こめ			630 kcal
	きりざい	ごま	なっとう, チーズ	たくあん, こまつな, にんじん	23.1 g
	ごぼうのからあげ	でんぶん, あぶら, さとう		ごぼう	18.5 g
	とんじる	じゃがいも, ごまあぶら	ぶたにく, とうふ, みそ	にんじん, だいこん, ごぼう こんにゃく, ねぎ	2.1 g
15木	ごはん	こめ			615 kcal
	さばのみそに	さとう, でんぶん	さば, みそ		24.8 g
	ななしょくきんぴら	ごまあぶら, さとう, ごま	くきわかめ, さつまあげ	にんじん, ごぼう, こんにゃく, しめじ さやいんげん	22.9 g
	みそしる	じゃがいも	あつあげ, みそ	にんじん, はくさい, ねぎ	2.2 g
16金	ごはん	こめ			604 kcal
	てりやきチキン	さとう, ごまあぶら	とりにく	しょうが	25.0 g
	さといものみそしる	さといも	わかめ, あぶらあげ, みそ	たまねぎ, えのきたけ	21.4 g
	あおだいずのサラダ	さとう, ごまあぶら, ごま	ひじき, あおだいず	もやし, にんじん, コーン	2.0 g
<b>☆☆☆ 五泉の五ツ星給食 ☆☆ (市内統一メニュー)</b>					
19月	ジョア(ブレスあじ)	さとう	だっしぶんにゅう		664 kcal
	カレーあじごはん	こめ			24.9 g
	くりっちいもっちクリームソース	オリーブオイル, さといも, くり, バター, アルゲ ソリ-和付め	とりにく, だいす, きゅうりにゅう, う, こなチーズ, こうやとうふ	たまねぎ, にんじん, こまつな	14.6 g
だいこんサラダ	オリーブオイル, さとう	ツナ	だいこん, にんじん, きゅうり, コーン	2.0 g	
20火	むぎごはん	こめ, おおむぎ			627 kcal
	さばどんのぐ	ごまあぶら, さとう	さば, みそ	しょうが, こんにゃく, たけのこ, たま ねぎ, にんじん, えだまめ	28.1 g
	しおどりじる		とりにく, あぶらあげ	だいこん, にんじん, ごぼう, もやし こまつな	20.6 g
	ひじきのごまサラダ	さとう, ごまあぶら, ごま	ひじき	にんじん, キャベツ, きゅうり	1.7 g
21水	ごはん	こめ			678 kcal
	れんこんメンチカツ	あぶら, パンこ, さとう パッタえき(こむぎこ)	ぶたにく	れんこん, たまねぎ	25.4 g
	いもだんごじる	じゃがいも, でんぶん	ぶたにく, あぶらあげ, かまぼ こ	だいこん, にんじん, しめじ, ねぎ, ほうれんそう	20.2 g
ごもくまめ	さとう	さつまあげ, だいす, こんぶ	にんじん, ごぼう, れんこん, しいたけ, こんにゃく, さやいんげん	2.6 g	
22木	ピラフ	こめ, オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ, にんじん, えだまめ, コーン	682 kcal
	ほしがたハンバーグ	あぶら, でんぶん, さとう, じゃが いも	とりにく, ぶたにく	たまねぎ, にんにく, しょうが	25.2 g
	ミネストローネスープ	じゃがいも	ベーコン, しろいんげんまめ	キャベツ, たまねぎ, にんじん にんにく, トマト	22.4 g
クリスマス メニュー	もみのきサラダ	あぶら, さとう	ハム, チーズ	ブロッコリー, コーン あかピーマン	1.9 g
	クリスマスだいふく	あぶら, さとう, もちごめ でんぶん, みずあめ	とうにゅう	いちごペースト	