



12月 こんだてよていひょう

八王子市立松木小学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもの(赤)		熱や力になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)			
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
2火	ごはん	MILK	やきそば 焼き魚(さんま) 野菜のおかか和え 八王子産根じょうがの鶏だんご汁	さんま とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	にんじん チングンツァイ	しょうが ながねぎ はくさい ほしいだけ たまねぎ だけのこ もやし キャベツ たいこん	609kcal 24.7g	
3水	ごはん	MILK	にくどうふ 豆腐 ちくわのカレー揚げ きざみ昆布の煮物	やきどうふ ふたにく ちくわ たまご あぶらあげ	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こむぎ	あぶら	にんじん チングンツァイ	しょうが たまねぎ	648kcal 26.1g	
4木	やきとり丼	MILK	やさい 野菜のピリリ漬け 八杯汁 果物(いよかん)	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが ながねぎ はくさい だいこん ごぼう ほししいだけ いよかん	612kcal 23.4g	
5金	八王子ラーメン (うずら卵つき)	MILK	じゃが芋のチーズ焼き 果物(りんご缶)	ふたにく うすらのたまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん じゃがいも	あぶら ごまあぶら こま	こまつな	だけのこ ににく しょうが ホールコーン きくらげ もやし たまねぎ りんご	605kcal 21.9g	
8月	ごまごはん	MILK	さばの韓国風みそ煮 カムジャタン 3色ナムル	さば みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら こま	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ににく たまねぎ ながねぎ もやし	652kcal 22.6g	
9火	有機かぼちゃの カレーライス	MILK	オニオンドレッシングサラダ 果物(ミックス缶) ●●●	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ににく しょうが りんご キャベツ きゅうり ホールコーン フルーツミックス	658kcal 16.7g	
10水	わかめごはん	MILK	ほきのごまがらめ 煮びたし 豚汁	ホキ あぶらあげ ふたにく とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎ でんぶん じゃがいも	ごま あぶら	こまつな にんじん	しょうが もやし しめじ だいこん ながねぎ	613kcal 26.2g	
11木	セサミトースト (国産小麦)	MILK	チキンビーンス 果物(花みかん)	だいす とりにく	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎ	バター ごま あぶら	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン みかん	659kcal 23.7g	
12金	わふう 和風ピラフ	MILK	あじの竜田揚げ ミネストローネ ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく あじ しろいんげんま め ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう コーンスターク	あぶら	にんじん じゃがいも トマトジュース	しめじ えのき たまねぎ しょうが キャベツ セロリー ににく とうとう	605kcal 25.2g	
15月	ちゅうかどん 中華丼	MILK	たまごスープ 大豆といりこのごまがらめ	ふたにく いか えび たまご うすらのたまご とりにく いりだいす	いりこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら こま	にんじん チングンツァイ こまつな	はくさい だけのこ ほししいだけ ににく しょうが たまねぎ	626kcal 28.5g	
16火	むぎ 麦ごはん	MILK	れんこん 蓮根ひじきのハンバーグ 野菜のソテー なめこのみそ汁 果物(花みかん)	とうふ たまご とりにく ふたにく ベーコン みそ	ひじき わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ パン さとう でんぶん	あぶら	ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん ホールコーン なめこ ながねぎ みかん	623kcal 23.7g	
17水	チリコンカン ライス	MILK	ジュリエンヌスープ みかんヨーグルト	きんときまめ ふたにく ベーコン	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こむぎ	あぶら	にんじん	たまねぎ セロリー ににく キャベツ みかん	610kcal 20.3g	
18木	わかめごはん	MILK	あつや 厚焼きたまご ひじきの炒め煮 具だくさんみそ汁	たまご ふたにく あぶらあげ ちくわ みそ	わかめ ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	にんじん	たまねぎ ほししいだけ キャベツ もやし	627kcal 24.5g	
19金	コッペパン	MILK	ハ王子ナポリタン 白身魚の香草パン粉焼き 白いんげん豆のスープ	ベーコン みそ しろみさかな とりにく しろいんげんま め	ぎゅうにゅう	パン スパゲティ さとう パン じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	にんじん ピーマン バセリ	ににく たまねぎ エリンギ キャベツ	627kcal 27.8g	
22月	むぎ 麦ごはん	MILK	さわらの幽庵焼き かぼちゃのすいとん ごま和え	さわら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎ こむぎ さとう さといも しらたまご	あぶら ごまあぶら こま	にんじん こまつな かぼちゃ	ゆず ながねぎ だいこん もやし	663kcal 28g	
23火	あかまい 赤米ごはん	MILK	ししゃもの香り揚げ かぶのみそ汁 大歳ごつつお 100年フード	あぶらあげ おしどうふ とうふ みそ	ししゃも こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら こま	にんじん かぶ	ににく しょうが だいこん ごぼう かぶ えのき	626kcal 23.7g	
24水	ガーリック ライス	MILK	チキンのトマト煮込み 白菜スープ 桑都カッフェーキ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう チョコ	オリーブあぶら あぶら バター	にんじん ホールトマト バセリ	ににく しょうが たまねぎ エリンギ はくさい	695kcal 22.7g	

風邪が流行しています。上着を何枚も着て寒さを防ぐよりも食事や運動で体力をつけて寒さをのりきりましょう。この時期は、風邪に負けない体をつくることが大切です。元気に冬休みを過ごしてください。3学期の給食は、1月9日(金)より始まります。