



12がつ こんだてよていひょう

平成21年12月

八王子市立柏木小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょうめい			エネルギー たんぱく質
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ちやにくに なるもの	ねつやちから になるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	
1	火	コーンごはん		おでん ピリカラきゅうり	ぎゅうにゅう ちくわ あげボール うずらのたまご こんぶ	こめ こんにやく さとう サラダあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン だいこん きゅうり	635 Kcal 24.9g
2	水	くろざとうパン		さかなのパンパンジーソース こふきいも ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ほきのきりみ ベーコン	パン さとう ごま じゃがいも サラダあぶら	にんじん たまねぎ セロリ トマト ねぎ にんにく	589Kcal 24.4g
3	木	ビーンズカレー		はるさめサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム くわがめ	こめ こむぎ はるさめ さとう バター サラダあぶら ごま	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが きゅうり りんご トマト	743 Kcal 23.2 g
4	金	ごもくごはん		はくさいスープ あつあげのもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつあげ	こめ さとう サラダあぶら	にんじん ごぼう はくさい たまねぎ にら しいたけ	616Kcal 24.9g
7	月	チャーハン		ワンタンスープ ボイルウインナー ポップビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー	こめ でんぶ ワンタンのかわ ごまあぶら サラダあぶら	にんじん コーン しょうが もやし ねぎ キャベツ しいたけ あおな	725Kcal 28.5g
8	火	きのこごはん		ほうれんそうのみそしる とうふとごぼうあげ	ぎゅうにゅう だいず みそ たまご とうふ わがめ	こめ さとう じゃがいも でんぶ ごま サラダあぶら	にんじん ほうれんそう まいたけ しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう	665 Kcal 23.7 g
9	水	カレーミートサンド		やさいのスープに スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン こむぎ じゃがいも さつまいも バター	にんじん たまねぎ セロリ にんにく キャベツ しょうが	761 Kcal 22.1 g
10	木	5ねん1くみ、2くみ リクエスト		くわがめのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くわがめ	こめ さとう でんぶ ごま サラダあぶら	にら にんじん はくさい もやし きゅうり コーン	600 Kcal 19.8g
11	金	ひじきごはん		わかさぎのレモンあげ きのこスープ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン ひじき わかさぎ	こめ さとう でんぶ ごま サラダあぶら	にんじん しいたけ ねぎ えのきたけ たまねぎ レモン	610Kcal 23.2g
14	月	6ねん1くみ リクエスト		こんさいじる さつまフレンチ	ぎゅうにゅう つばねきいか とりにつく みそ	もちこめ さとう じゃがいも こんにやく さつまいも にら サラダあぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	668 Kcal 21.6 g
15	火	ソフトフランスパン		チキンシチュー カットわかめサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ わがめ	パン じゃがいも さとう こむぎ バター サラダあぶ ら	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが きゅうり	636Kcal 21.6 g
16	水	ごはん		さばのみそに くわがめのきんぴら やめのり	ぎゅうにゅう さばのきりみ ぶたにく くわがめ	こめ さとう いとこんにやく ごま サラダあぶら	にんじん ごぼう しょうが しいたけ	622Kcal 27.4g
17	木	わかめごはん		くずきりスープ うずらのたまごしょうゆに やさいのもの	ぎゅうにゅう うずらのたまご とりにつく わがめ じゃこ	こめ くずきり こんにやく さとう ごま サラダあぶら	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ごぼう いんげん	602Kcal 20.7g
18	金	ごはん		しせんどうふ じゃことわかめいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ほしほたて わがめ じゃこ	こめ さとう ごま でんぶ サラダあぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	638Kcal 28.5g
21	月	ほうとううどん		ツナポテトのつつみあげ ナムル くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ なまクリーム	うどん バター じゃがいも ぎょうざのかわ サラダあぶら	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ コーン もやし	602 Kcal 21.6 g
22	火	クロワッサン	オレンジ ジュース	とりのからあげ コールスロー レタスとたまごのスープ リザーブ	とりのきりみ たまご	パン でんぶ サラダあぶら	にんじん しょうが コーン キャベツ レタス	612Kcal 20.9g

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

冬休みにはクリスマスやお正月と楽しい行事が続きますが食べ過ぎなどに気を付けて
元気に過ごしましょう。
また朝ごはんをはじめ3食をしっかり食べ、おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。

