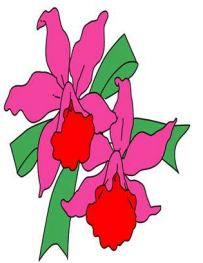


# 12月こんだてよてい表



ふかやしりつやつもとしょうがっこう  
深谷市立八基小学校



日	しゅじょく 主食	おかず	ねつりょう 熱量 kcal	からだ つく 体を作る あか (赤)	ちから ねつ 力や熱になる き (黄)	からだ ちょうし との 体の調子を整える みどり (緑)
1 げつ (月)	ごもく うどん	しらたまだんご 白玉団子のきなこ和え からしあ 辛子和え	○ 579	とりにく あぶらあ 鶏肉 油揚げ ちくわ なると あさり きなこ ぎゅうにゅう 牛乳	うどん しらたまだんご じょうはくとう 白玉団子 上白糖	にんじん ほうれん草 小松菜 ほ しいたけ 干し椎茸 ネギ キャベツ
2 か (火)	ビビンバ	グリーンサラダ トックスーフ	○ 584	ぶた せんぎ あかみそ 豚モモ千切り 赤味噌 ぎゅうにゅう たまご アサリ 豚肉	しろめし さんおんとう むきん 白飯 三温糖 無菌トック いた あぶら 炒め油 ゴマ ゴマ油 サラダ油	ブロッコリー にんじん レモン こまつな ニンニク ショウガ もやし キュウリ キャベツ
3 すい (水)	コッペ パン	ナポリタン ヘルシーサラダ くだもの 果物	○ 602	ハム ツナ ぎゅうにゅう 牛乳 こな 粉チーズ	コッペパン スパゲティ バター	にんじん たまねぎ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ キュウリ ゴボウ
4 もく (木)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き カントリーサラダ わかめスーフ ヨーグルト	○ 592	さけ しろみそ 鮭 白味噌 ベーコン アサリ ぎゅうにゅう なま 牛乳 生わかめ ヨーグルト	ごはん さんおんとう あぶら ご飯 三温糖 なたね油	にんじん こまつな 小松菜 ショウガ たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ だいこん 大根
5 きん (金)	さんしょく 三色 そぼろ ごはん	ワカサギフリッター だいこん 大根の味噌汁	○ 634	ぶた ひ たまご もめんどうふ 豚挽き 卵 木綿豆腐 あぶらあ あかみそ しろみそ 油揚げ 赤味噌 白味噌 ぎゅうにゅう 牛乳 フリッター	ごはん さんおんとう じょうはくとう ご飯 三温糖 上白糖 いた あぶら 炒め油 ゴマ	サヤインゲン にんじん こまつな ショウガ だいこん 小松菜 ショウガ 大根
8 げつ (月)	ごま みそ 味噌 ラーメン	ハートオムレツ フロッコリーとコーンのサラダ	○ 598	ぶた ひ あかみそ 豚挽き 赤味噌 ハートオムレツ ハム ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうかめん じょうはくとう いた あぶら 中華麺 上白糖 炒め油 あぶら や あぶら ゴマ ゴマ油 焼き油 サラダ油	にんじん ニラ ブロッコリー ショウガ ニンニク たまねぎ 玉葱 もやし キュウリ もやし トウモロコシ ネギ
9 か (火)	ごはん	すき焼き風煮 おかかあえ たこナゲット	○ 710	ぶた もめんどうふ 豚バラ 木綿豆腐 かつおぶし たこナゲット ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さんおんとう ご飯 ジャガイモ つきこんじやく 三温糖 あぶら 油	にんじん ほうれん草 はくさい 白菜 ネギ キャベツ
10 すい (水)	ココア あげパン	ミモザサラダ ワンタンスーフ	○ 681	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう 卵 豚肉 牛乳	コッペパン ジャガイモ つきこんじやく ワンタン あぶら 揚げ油 マヨネーズ	にんじん こまつな 小松菜 キュウリ たまねぎ 玉葱 もやし ネギ
11 もく (木)	スピナッチ カレー	だいこん ハムと大根のサラダ	○ 581	とりにく ぎゅうにゅう 鶏モモ ハム 牛乳 とろけるチーズ	ごはん さんおんとう じょうはくとう ご飯 ジャガイモ 上白糖 いた あぶら 炒め油 バター サラダ油	ほうれん草 にんじん トマト缶 たまねぎ 玉葱 ニンニク ショウガ だいこん 大根 キュウリ キャベツ
12 きん (金)	ごはん	ぶたにく 豚肉とレバーのごまだれ ナムル みそしる 味噌汁	○ 617	ぶた かくぎ ぶたかんぞう 豚モモ角切り 豚肝臓 ハム もめんどうふ あかみそ 木綿豆腐 赤味噌 しろみそ ぎゅうにゅう 白味噌 牛乳	ごはん かつくりこ さんおんとう ご飯 片栗粉 三温糖 あぶら 揚げ油 ゴマ ゴマ油	とうがらし にんじん ショウガ もやし きゅうり はくさい 白菜 たまねぎ 玉葱
15 げつ (月)	もやし ラーメン	だいこん 大根とじゃこのサラダ カルシウム蒸しパン	○ 627	ぶたかた たまご 豚肩 ウズラの卵 なると たまご ぎゅうにゅう 卵 牛乳 さいころチーズ ちりめんじゃこ なま 生わかめ	ちゅうかめん かつくりこ じょうはくとう 中華麺 片栗粉 上白糖 ホットケーキミックス ゴマ さつまいも いた あぶら さつまいも 炒め油 ゴマ油	にんじん ニラ ちんげんさい 青梗菜 ショウガ もやし ネギ キュウリ だいこん 大根
16 か (火)	ごはん	に こ 煮込みおでん かいせん 海鮮まんじゅう くだもの 果物	○ 585	あ たまご ソーラン揚げ ウズラの卵 エビボール や 焼きちくわ ぎゅうにゅう こんぶ 牛乳 むすび昆布	ごはん さんかく ご飯 三角こんにやく じゃがいも さんおんとう 三温糖 む や あぶら 蒸しまんじゅう 焼き油	にんじん だいこん 大根 リンゴ
17 すい (水)	ナンの チリミート ソース	さんしょく 三色サラダ ポトフ	○ 563	ぶた ひ ぶた かくぎ 豚挽き 豚モモ角切り ベーコン 牛乳 こな 粉チーズ	ナン はくりきこ さんおんとう 薄力粉 三温糖 ジャガイモ バター サラダ油 フレンチドレッシング	あお 青ピーマン にんじん ブロッコリー たまねぎ 玉葱 キャベツ とうもろこし
18 もく (木)	ごはん	さば しおや 鯖の塩焼き あつや たまご 厚焼き卵 豚モモ もめんどうふ 木綿豆腐 けんちん汁	○ 617	さば あつや たまご ぶた 鯖 厚焼き卵 豚モモ もめんどうふ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さといも ご飯 里芋 かくぎ 角切りこんにやく	にんじん ほうれん草 大根 ネギ ほ しいたけ 干し椎茸
19 きん (金)	カレー ピラフ ドリア風	タンダリーチキン はなやさい 花野菜のサラダ コンソメスーフ ケーキ	○ 716	たまご とり 卵 むきえび 鶏モモ ベーコン 牛乳 とろけるチーズ ヨーグルト	はくりきこ こなさとう じょうはくとう 薄力粉 粉砂糖 上白糖 ドライカレー ジャガイモ バター あぶら 油 イタリアンドレッシング	にんじん パセリ カリフラワー ブロッコリー たまねぎ 玉葱 ショウガ マッシュルーム ニンニク コーン

献立が変わる場合があります。ご了承下さい。