

12月 こんだて よてい 表

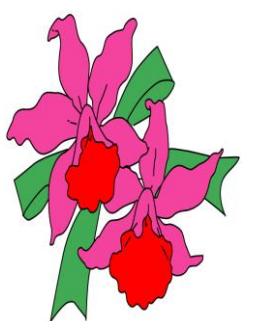


ふかやしりつやつもしょうがっこう
深谷市立八基小学校



日	主食	おかず	牛乳	熱量 kcal	体を作る (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子を整える (緑)
1 (火)	ごはん	鮭のマヨチーズ焼き ツナと野菜のミックスサラダ 味噌汁	○	604	しろさけ ツナ 木綿豆腐 あさり 赤味噌 白味噌 牛乳 とろけるチーズ	ごはん ジャガイモ 三温糖 マヨネーズ 油	にんじん キュウリ 玉葱 キャベツ ネギ
2 (水)	はちみつパン	スパゲティナポリタン ブロッコリーとコーンのサラダ リンゴ	○	595	ハム 牛乳 粉チーズ	はちみつパン スパゲティ 上白糖 油 バター	にんじん ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム グリンピース トウモロコシ 大根 ポツカレモン
3 (木)	ごはん	麻婆豆腐 揚げ餃子 ナムル	○	650	豆腐 豚挽肉 赤味噌 餃子 ハム 牛乳	ごはん 三温糖 片栗粉 油 ゴマ油 ゴマ	にんじん ニラ とうがらし たけのこ 干し椎茸 玉葱 ネギ ニンニク ショウガ
4 (金)	ごはん	豚肉のマリアソース ハムと大根のサラダ わかめスープ	○	627	豚モモ 豚肝臓 ハム ベーコン あさり 牛乳 わかめ	ごはん 片栗粉 ジャガイモ 三温糖 上白糖 油	青ピーマン にんじん 小松菜 ショウガ 大根 キュウリ キャベツ ポツカレモン 玉葱
7 (月)	かんたんめん	にらまんじゅう 春雨サラダ イチゴヨーグルト	○	680	豚肩 うちの卵 ハム 牛乳 いちごヨーグルト	中華麺 片栗粉 上白糖 ニラまんじゅう 春雨 油 ゴマ	にんじん ニラ 青梗菜 ショウガ もやし たけのこ ネギ キュウリ キャベツ
8 (火)	ジャンバラヤ	たこナゲット ブロッコリーサラダ ミネストローネ	○	715	むきえび ベーコン 鶏モモ たこナゲット ハム 豚肉 牛乳	ドライカレー 三温糖 ジャガイモ マカロニ バター 油 ゴマ	ミックスベジタブル にんじん レモン ブロッコリー トマト 玉葱 ニンニク キュウリ 大根 セロリー
9 (水)	揚げパン	白菜と肉団子のスープ ツナとひじきのサラダ	○	614	ミートボール 豆腐 あさり ツナ 牛乳 ひじき	コッペパン グラニュー糖 砂糖 春雨 油	にんじん 小松菜 白菜 ネギ キャベツ キュウリ 玉葱
10 (木)	ごはん	鮭チーズフライ ベーコンと野菜のソテー コーン入り華風スープ	○	678	鮭チーズフライ ベーコン あさり 卵 牛乳	ごはん ジャガイモ 油 バター	にんじん ニラ サヤエンドウ ほうれん草 キャベツ 玉葱 トウモロコシ
11 (金)	ごはん	鶏肉のレモン煮 グリーンサラダ 豆腐と野菜のコンソメスープ	○	650	鶏モモ あさり 豆腐 ベーコン 牛乳	ごはん 片栗粉 三温糖 油	ブロッコリー にんじん 小松菜 キュウリ ポツカレモン 玉葱 トウモロコシ キャベツ
14 (月)	しっぽくうどん	メープルパンケーキ ほうれん草のサラダ	○	625	鶏胸肉 さつま揚げ 卵 ツナ 牛乳 ひじき	うどん 里芋 油 突きこんにやく 上白糖 メープル風シロップ	にんじん ほうれん草 大根 ゴボウ 干し椎茸 きゅうり 玉葱
15 (火)	わかめごはん	煮込みおでん 辛子和え チキンちぎり焼き	○	552	さつま揚げ ウズラの卵 エビボール 焼きちくわ ちぎり焼き 牛乳 昆布	わかめごはん 三角こんにやく ジャガイモ 三温糖	にんじん 小松菜 大根 キャベツ
16 (水)	ナンのチリミートソース	カントリーサラダ ポトフ ラ・フランスヨーグルト	○	616	豚挽き肉 豚モモ角切り ベーコン 牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ナン 薄力粉 三温糖 ジャガイモ バター 油	青ピーマン にんじん 玉葱 キュウリ キャベツ 大根 ポツカレモン
17 (木)	ごはん	鯖の塩焼き 和風サラダ 豚汁	○	604	まさば かまぼこ 豚肉 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 牛乳 ひじき	ごはん 上白糖 里芋 角切りこんにやく 油 ゴマ	にんじん ほうれん草 ゴボウ キュウリ 玉葱 ショウガ キャベツ 大根
18 (金)	ごはん	じゃが豚キムチ 厚焼き卵 冬野菜のゴママヨネーズ和え	○	671	豚肉 厚焼き卵 かまぼこ 牛乳	ごはん ジャガイモ 三温糖 突きこんにやく 上白糖 油 マヨネーズ ゴマ	にんじん ニラ ほうれん草 ブロッコリー 玉葱 白菜キムチ
21 (月)	ソフトフランスパン	タンダーチキン 花野菜のサラダ コンソメスープ ヲッフル	○	671	鶏モモ ハム 鶏胸肉 牛乳 ヨーグルト	フランスパン ジャガイモ ワッフル 油 イタリアンドレッシング	ブロッコリー にんじん パセリ 玉葱 ニンニク ショウガ カリフラワー キャベツ エリンギ

ナポリタンは3年生のリクエストメニューです。



クリスマス給食



献立が変わる場合があります。ご了承下さい。

