


























令和4年12月 栄養指導表(小学校)

ひつげ 日付	しほく 主食	の もの 飲み物	こんだめい 献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだをのりよくするもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(木)	 コッペパン		ミネストローネ リヨネーズポテト	ぎゅうにゅう ポークウインナー こなチーズ ベーコン	コッペパン マカロニ オリーブあぶら じゃがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ みずくにトマト	611kcal 21.4g 22.5g
2(金)	 ミルクティー		ちゅうかスープ むししゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークシュウマイ	こめ むぎ オリーブあぶら いりごま タンメン ごまあぶら	にんじん はくさいキムチ にはら はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが	615kcal 26.2g 21.6g
5(月)	 ごはん		みそおでん えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきちくわ ごぼうてん みそ かくぎりこんぶ かつおぶし	こめ じゃがいも さんおんとう	にんじん だいこん こんにやく えのきたけ	559kcal 25.3g 12.7g
6(火)	 ミニコッペパン		クリームスパゲティ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら こむぎこ バター さんおんとう	みずにマッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ キャベツ みかん こまつな	641kcal 26.5g 22.8g
7(水)	 ごはん		だんごじる だいごんのいために のりのつくだに	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく のりのつくだに	こめ もち さんおんとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ だいこん	541kcal 17.2g 13.2g
8(木)	 ごはん		チンゲンサイのスープ チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ はるさめ オリーブあぶら さんおんとう ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ ピーマン	528kcal 19.0g 13.7g
9(金)	 むぎごはん		やさいのすましじる いわしのかばやき	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いわし	こめ むぎ なたねあぶら さんおんとう	こまつな にんじん	636kcal 26.2g 22.4g
12(月)	 ごはん		カレーにくじゃが はるさめのわふうあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐるあぶらづけ	こめ じゃがいも さんおんとう はるさめ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ	566kcal 20.7g 12.2g
13(火)	 コッペパン		コーンスープ しろみざかなのフライ	ぎゅうにゅう ベーコン しろみざかな	コッペパン オリーブあぶら バター なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ	716kcal 26.6g 29.5g
14(水)	 ごはん		ふゆやさいのスープ さといものいために	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ さといも さんおんとう ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい えのきたけ はねぎ	525kcal 23.2g 13.0g
15(木)	 コッペパン		ビーフシチュー キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター オリーブあぶら	たまねぎ にんじん セロリー トマトジュース トマトピューレ パセリ キャベツ とうもろこし	591kcal 22.1g 20.1g
16(金)	 むぎごはん		ビビンバ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら いりごま はるさめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが しろねぎ 干しいたけ とうもろこし にはら	589kcal 23.5g 17.3g
19(月)	 もちむぎごはん		けんちんじる さけのしおやき みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	こめ もちむぎ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ みかん	535kcal 25.7g 12.6g
20(火)	 えびピラフ		コンソメスープ タンドリーチキン クリスマスデザート	ぎゅうにゅう むぎえび ベーコン とりにく ヨーグルト	こめ バター マカロニ ショコラケーキ	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン はくさい セロリー パセリ	719kcal 31.5g 23.8g
21(水)	 ごはん		わふうに カレーコロッケ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ カレーコロッケ	こめ さんおんとう なたねあぶら ゆずゼリー	かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん	755kcal 23.4g 24.0g
22(木)	 ごはん(小)		としこしうどん ぶたにくのしぐれに	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	こめ うどん さんおんとう	みかん100%かじゅう にんじん ほししいたけ はねぎ しょうが	551kcal 22.6g 10.5g

つきへいさんえいようか 月平均栄養価 エネルギー 605kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.2g