

12月の予定献立表

[illegible]

- ※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
- ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
- ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

12月12日(木)		小604kcal 中748kcal	12月13日(金)		小583kcal 中718kcal	12月16日(月)		小563kcal 中695kcal	12月17日(火)		小573kcal 中772kcal
ウインナーピラフ 牛乳 ごぼうのサラダ 洋風スープ			ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ABCスープ			ごはん 牛乳 鶏すき焼き 三度豆のごまあえ			カレーライス 牛乳 カラフルソテー みかん		
食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)
米		70 g	米		70 g	米		80 g	米		74 g
ポークウインナー		20 g	牛乳		1 本	牛乳		1 本	麦		6 g
にんじん		5 g	鶏もも肉(3×3)		70 g	鶏肉		35 g	牛肉		15 g
たまねぎ		5 g	濃口しょうゆ		2 g	にんじん		15 g	塩		0.3 g
ホールコーン		5 g	酒		1 g	たまねぎ		20 g	こしょう		0.04 g
塩		0.5 g	ジンジャーパウダー		0.05 g	はくさい		40 g	ジンジャーパウダー		0.04 g
こしょう		0.02 g	ガーリックパウダー		0.05 g	糸こんにゃく		20 g	ガーリックパウダー		0.04 g
濃口しょうゆ		g	米粉		4 g	焼き豆腐		30 g	サラダ油		1 g
チキンスープ		10 g	片栗粉		6 g	ふ		3 g	たまねぎ		60 g
牛乳		1 本	揚げ油		9 g	青ねぎ(八幡産)		5 g	にんじん		20 g
ごぼう		30 g	ベーコン		10 g	さとう		5 g	じゃがいも		50 g
にんじん		10 g	にんじん		10 g	濃口しょうゆ		8 g	チキンスープ		5 g
ツナノンオイル		10 g	たまねぎ		30 g	酒		1 g	マーガリン		6 g
塩		0.5 g	ABCマカロニ		5 g	けずりぶし		1 g	小麦粉		6 g
こしょう		0.02 g	塩		0.3 g	水		30 g	ペーストチャツネ		1.5 g
濃口しょうゆ		1 g	こしょう		0.03 g	三度豆		30 g	塩		0.8 g
ノンエッグマヨネーズ		8 g	薄口しょうゆ		2 g	濃口しょうゆ		2 g	こしょう		0.02 g
ベーコン		10 g	チキンスープ		6 g	さとう		0.5 g	オールスパイス		0.02 g
にんじん		5 g	水		100 g	白すりごま		1 g	赤ワイン		2 g
たまねぎ		20 g	パセリ(乾)		0.03 g				トマトケチャップ		2 g
じゃがいも		20 g	パーティ給食 4,5年 12月13日(金)						ウスターソース		1 g
キャベツ		10 g							ミニパン(チョコ・いちご)		フライドポテト
塩		0.4 g	エビフライ		プチトマト		カルダモン		0.01 g		
こしょう		0.02 g	ポークフランク		枝豆		コリアンダー		0.01 g		
薄口しょうゆ		1 g			カップ入りフルーツ		ローリエ		0.01 g		
チキンスープ		8 g			ミニチョコパン		水		90 g		
ローリエ		0.01 g			ミニいちごパン		牛乳		1 本		
水		100 g			エビフライ		ポークハム		15 g		
					揚げ油		ホールコーン		15 g		
					プチトマト		むき枝豆		10 g		
					枝豆		にんじん		10 g		
					塩		塩		0.1 g		
					黄桃(缶)		こしょう		0.02 g		
					みかん(缶)		サラダ油		1 g		
							みかん		1 個		