

12月 献立表

富山市立奥田北小学校

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う					
		血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
1 (水)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・じゃがいものそぼろあん ☆さんまのしょうがあげ ・ゆかりあえ ・りんご	☆さんま とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	☆しょうが はくさい ゆかり たまねぎ グリーンピース りんご	ごはん ☆さとう じゃがいも でんぶん	あぶら
2 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さかなのりきゅうあげ ・いそあえ ・かんとうだき	ぶくらぎ がんととき	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん いんげん	しょうが もやし だいこん	ごはん こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま
3 (金)	・食パン ・ぎゅうにゅう ・クリームに ☆オムレツ ・ビーンズサラダ ・メープルジャム	☆たまご あおえんどう ひよこまめ あかえんどう ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	食パン ☆さとう じゃがいも こめこ ☆でんぶん メープルジャム	オリーブオイル
6 (月)	・ごはん ・あつあげのみそにこみ ☆さわらのしおやき ・とろろこんぶあえ ・オレンジジュース	☆さわら ぶたにく あつあげ	こんぶ	こまつな にんじん チンゲンサイ	かぶ しょうが だいこん しめじ オレンジジュース	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
7 (火)	・ソフトめん ・ぎゅうにゅう ・ソフトめんのごもくあんかけ ☆むしパン ・れんこんサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ほししいたけ もやし れんこん きゅうり	ソフトめん でんぶん ☆さとう ☆こむぎこ ☆さつまいも	あぶら ☆ラード ☆マヨネーズ ごま
8 (水)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆にんじんシューマイ ・スタミナなっとう ・ぐだくさんじる ・カットパイ	☆たら なっとう	ぎゅうにゅう	☆にんじん にら	☆たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ パインアップル	ごはん ☆でんぶん ☆こむぎこ さとう じゃがいも	☆ラード ごまあぶら
9 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・おやこに ☆こあじのからあげ ・はくさいひたし	☆あじ とりにく たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい きゅうり たまねぎ	ごはん ☆でんぶん こんにゃく さとう	あぶら
10 (金)	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ◆さかなのこうそうフリッター ◆☆てりやきハンバーグ ・アスパラサラダ ・ひよこまめのスープ ●☆ガトーショコラ ●☆とうにゅうプリン	ホキ ベーコン ひよこまめ ☆とうにゅう ☆とりにく ☆ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん グリーンアスパラガス	☆たまねぎ キャベツ はくさい	コッペパン こむぎこ ☆さとう じゃがいも ☆こめこ ☆みずあめ	あぶら ごまあぶら ☆ラード ☆ココア
13 (月)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆さばのぎんがみやき ・かぶのいろどり ・だいすのいそに	☆さば ぶたにく うすあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	かぶのは いんげん にんじん	かぶ	ごはん ☆さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら
14 (火)	・むぎごはん ・ぎゅうにゅう ・カレーライス ・ふくしんづけ ・ゆでたまご ・フルーツヨーグルト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ ふくしんづけ パインアップル もも りんご	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら カレーウ
15 (水)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さかなとだいすのゆずソースからめ ・あわせあえ ・とうじのだんごじる ・みかん	ホキ だいす うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ゆず キャベツ きゅうり たくあん ごぼう ねぎ みかん	ごはん でんぶん じゃがいも しらたまだんご さとう	あぶら ごま
16 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・えびととうふのうまに ☆ショウロンボウ ・こまつなひたし	えび とうふ ☆ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ ☆たけのこ ☆キャベツ ☆たまねぎ ☆しいたけ はくさい ほししいたけ	ごはん さとう ☆でんぶん ☆こむぎこ ☆はるさめ	あぶら ごまあぶら ☆ラード
17 (金)	・食パン(減) ・ぎゅうにゅう ・スパゲッティナポリタン ☆コロッケ ・カラフルサラダ	☆ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ビーマン	☆たまねぎ カリフラワー とうもろこし しめじ	食パン ☆じゃがいも ☆パンこ ☆こむぎこ スパゲッティ	☆あぶら ☆ラード コーンクリームドレッシング
20 (月)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・すぶた ☆しのだまき(やさい)とすりみのあぶらあげまき ・わかめサラダ	ぶたにく ☆うすあげ ☆たら ☆たまご	ぎゅうにゅう ☆ひじき わかめ	☆にんじん ☆ほうれんそう ビーマン	しょうが たまねぎ ほししいたけ きゅうり たけのこ ☆キャベツ だいこん	ごはん でんぶん じゃがいも ☆さとう ☆こむぎこ ☆はるさめ	あぶら ごまあぶら
21 (火)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ごまとうにゅうなべ ☆ほたてのこうみやき ・はりはりあえ ・りんご	☆ほたてがい とりにく やきどうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん みずな	きりぼしだいこん しめじ はくさい りんご	ごはん さとう こんにゃく	ごま
22 (水)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆いわしのうめ ・たまごチンゲンサイのいためもの ・いものこじる ・あいか	☆いわし ぶたにく たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	☆ばいにく もやし だいこん えのきたけ あいか	ごはん ☆さとう さといも	あぶら
23 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとレバーのねぎソース ・ゆでキャベツ ・ふゆやさいのミネストローネ	ぶたレバー とりにく いんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト	しょうが ねぎ キャベツ セロリー たまねぎ れんこん かぶ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら

☆：加工食品またはそれに使われているおもな原材料

◆●●：選択献立