

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じ・ゆかりあえ ・りんご	☆さんま とりにく	ぎゅうにゅう	チングンサイ にんじん	☆しょうが はくさい ゆかり たまねぎ グリンピース 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	ふくらぎ がんもどき	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 たいこん	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・ピーンズサラダ ・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 ワインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チングンサイ	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 ふたにく あつあげ	こんぶ	こまつな にんじん チングンサイ	かぶ しょうが たいこん 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	ふたにく	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 ・カットパイン	☆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 えのきだけ 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 ☆ふたにく	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 ふたにく 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 カレールウ
15 (水)	・ごはん・ぎゅうにゅう ・さかななど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いに ☆ショウロンボウ ・こまつなひたし	えび とうふ ☆ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ ☆だけのこ ☆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	☆ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン	☆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 コンクリーミードレッシング
20 (月)	・ごはん・ぎゅうにゅう ・すふた ☆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	ふたにく ☆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 ピーマン	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	きりほしだいこん 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 ☆いわしのうめに ・たまごとチングンサイのいためもの ・いものこじる・あいか	☆いわし ふたにく たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう	チングンサイ にんじん	☆ばいにく もやし だいこん えのきだけ 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	ふたレバー とりにく いんげんまめ ワインナー	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