

2021年12月 牛津小学校 献立表

献立日付	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
		おもに熱や力のもとになる食べもの		おもに体をつくるもとになる食べもの		おもに体の調子を整える食べもの					
		たんぱく質・炭水化物	脂質	タンパク質	無機質	ビタミン					
その他	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	調味料・その他								
1水	ショパン さがみかんジャム こくさんミートハンバーグ たまねぎソース キャベツとアスパラガスのサラダ コーンポタージュ ギョウにゅう	ショパン さがみかんジャム かたくりこ		こくさんミートハンバーグCa&Fe(*小麦)		たまねぎ	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	630			
2木	ごはん さがのり ギョウにゅう おでんふう ブロッコリーとはくさいのサラダ	ごはん こんにゃく		うずらたまご ちくわ(*卵) スライス天ぷら(*卵) あげどうふ	こんにゃく	にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	580			
3金	ミルクパン ギョウにゅう はるまき いろどりサラダ もやしとはるまきのスープ	ミルクパン はるまきFe(米粉入り)(*小麦)	さらだゆ		ギョウにゅう	ごまつな	キャベツ きゅうり あかたまねぎ コーン レモン	りんごす しお こしょう しょうゆ	630		
6月	ごはん ギョウにゅう ぶたのんにくいため 白さいとほうれん草のごまあえ さつまいもとあげどうふのみそ汁	ごはん かたくりこ	サラダゆ ごま ねりごま	ぶたにく	ギョウにゅう	さやいんげん ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん にんにく はくさい もやし	みりん さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん	620		
7火	ごはん ギョウにゅう さかなのてんぷら あおなのおかかサラダ みぞれじる	ごはん てんぷらこ(*小麦●卵●乳)	あぶら	しろみざかな ほそぎりかまぼこ(*無し) かつおぶし どうふ	ギョウにゅう	ごまつな ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ はくさい だいこん ごぼう えのき	しお さけ 和風ドレッシングゆずしょうゆ(*小麦) しょうゆ しお かつおぶし だしこんぶ	600		
8水	コッパン いちごジャム さいもコロッケ ギョウにゅう かぶとだいこんのポトフ	コッパン いちごジャム さいもコロッケ(*小麦●卵●乳●えび●かに)	あぶら	<b>かむかむの日</b>	ギョウにゅう	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ かぶ だいこん たまねぎ	チキンコンソメ しょうゆ しお	610		
9木	ごはん ギョウにゅう はくさいのベーコンに いそべあえ みかん	ごはん いとこんにゃく さとう		あげどうふ ベーコン	ギョウにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい もやし えのき	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	630		
10金	こがたミルクパン ギョウにゅう ちゃんぽん かぼちゃとじゃがいものごまサラダ	こがたミルクパン 冷凍ちゃんぽんめん(*小麦●卵●乳)	サラダゆ	ぶたにく いか スライスてんぷら(*無し) 白いんげん べーすと	ギョウにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	ちゃんぽんスープ(*小麦) さけ しお こしょう	24.1		
13月	ピビンバ ギョウにゅう はくさいとぶたにくのスープ	ごはん はるまき	サラダゆ ごま ごまあぶら	ぶたミンチ テンメンジャン(*小麦)	ギョウにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし ゆでたけのこ さんさいみず ぎくらげ にんにく	しょうゆ みりん トウバンジャン	580		
14火	ごはん ギョウにゅう さかなのかおりやき おかかあえ とりとこんにゃくのしるもの	ごはん さとう	オリーブゆ	さわら かつおぶし	ギョウにゅう	にんにく	キャベツ もやし コーン	しょうゆ みりん	28.3		
15水	ミルクパン ギョウにゅう クリームシチュー ごまつなとツナのサラダ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ	バター(*乳) サラダゆ	とりとどうにゅう	ギョウにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ グリンピース	からスープ(チキン) しょうゆ しお	24.7		
16木	カレーライス ギョウにゅう フレンチサラダ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	バター	ぶたにく	ギョウにゅう スキムミルク ギョウにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご パナナ	チャップネ デイターカレー(*乳) アレルゲンフリーカレー(*無し) ケチャップ ソース カレーこさけ	630		
17金	こがたミルクパン ギョウにゅう スパゲティポリアン ささみとわかめのサラダ フルーツムース	こがたミルクパン スパゲティ(*小麦)	サラダゆ	ローズハム	ギョウにゅう	にんじん ピーマン トマト トマトみず	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ケチャップ しお こしょう あかワイン	640		
20月	ごはん ギョウにゅう さばのみぞれに れんこんとじゃがいものきんぴら とうふとわかめのみそしる	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら サラダゆ		ギョウにゅう	にんじん	れんこん	しょうゆ みりん いちみ	520		
21火	レタスチャーハン ギョウにゅう ツナサラダ はくさいとじゃがいものスープ	ごはん じゃがいも	サラダゆ	ぶたミンチ たまご	ギョウにゅう	あかピーマン	レタス しょうが にんにく	しお こしょう しょうゆ みりん さけ	600		
22水	ミルクパン ギョウにゅう もみの木ハンバーグ だいずとやさいのサラダ ささみのスープ さがみかんゼリー	ミルクパン もみの木ハンバーグ(*無し)	すりごま	だいず	ギョウにゅう	あかピーマン	キャベツ きゅうり だいこん	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	29.2		

★ マスクは、まいにち、せいけつなものをまわしてきましよう。  
★ しよじのまえには、せけつんであらいをしましよう。  
★ せいけつなハンカチをポケットにいれておきましよう。

★ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。  
★ \*印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等。  
★ パンは「小麦」「乳」を、パン粉・うどん・しよゆは「小麦」を含みます。  
★ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、\*印を省略しています。  
★ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。

ちゅうがくねい じょうぎんちゅう  
中 学 年 基 準 値  
熱 量 650 kcal  
たんぱく質 13 ~ 20%  
脂 質 20 ~ 30%  
えんぶん 塩 分 2.0 g 未 満

こけつ 今月の平均  
600  
16%(23.9g)  
28%(18.8g)  
1.9