

令和3年12月

献立表

日	曜	献立名	体を作る	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分
						kcal	g	g	g	g	mg	mg
1	水	白飯 春雨スープ 白身魚のフリッター (小麦) 人参のツナ和え 粉ふき芋 レンコンサラダ (小麦、卵、ごま) フルーツナタデココ 牛乳	メルルーサ、ツナ 牛乳	ごはん、春雨、鶏がらスープ 小麦粉、じゃが芋、ナタデココ ごまドレッシング (小麦、卵、ごま)	木耳、ニラ、玉ねぎ 人参、パセリ、コーン 水菜、フルーツ缶	597	1.5	20.2	18.1	86.1	256	0.8
						678	1.9	23.2	20.7	97.3	264	1.0
2	木	うきうき白玉満腹汁【レシピコンテストメニュー】 (小麦、ごま) 白飯 青菜の磯辺和え (小麦) きのこの炒め物 (小麦、卵、乳) オレンジ 牛乳	鶏肉、海苔 ハム (小麦、卵、乳) 牛乳	ごはん、白玉団子、さつま芋 こんにゃく、片栗粉、ごま油 (ごま) 鶏がらスープ	ごぼう、人参、大根、しめじ しいたけ、白葱、生姜、インゲン チンゲン菜、黄パプリカ、えのき、オレンジ	577	2.0	17.0	14.2	92.2	286	1.1
						658	2.4	19.2	15.8	106.3	301	1.3
6	月	そぼろご飯 (小麦、卵) キャベツと大根のドレッシング和え (小麦) 高野豆腐の煮付け (醤油) カスタードブチケーキ (小麦、卵、乳) 牛乳	鶏ミンチ、卵 高野豆腐、牛乳	ごはん、和風ドレッシングゆず醤油 (小麦) カスタードブチケーキ (小麦、卵、乳)	ほうれん草、キャベツ、大根 人参、しいたけ、枝豆	571	1.5	22.8	16.5	79.1	295	1.6
						708	1.8	27.2	18.6	102.9	312	1.9
7	火	白飯 豚キムチ鍋 (小麦、えび、かに、ごま) 小松菜の白和え (小麦) りんご 牛乳	豚肉、油揚げ 味噌、豆腐 牛乳	ごはん、キムチの素 (小麦、えび、かに) ごま油 (ごま)	人参、白菜、もやし、チンゲン菜 えのき、にんにく、小松菜 人参、しめじ、りんご	603	1.5	18.7	23.7	76.2	307	1.4
						690	1.8	21.3	27.7	85.9	328	1.7
8	水	白飯 味噌汁 タラの照り焼き (小麦) キャベツの塩昆布和え (小麦) 里芋の煮付け (小麦) さつま芋と切干大根の煮物 (小麦) フルーツポンチ 牛乳	わかめ、味噌 タラ、塩昆布 (小麦) 油揚げ、牛乳	ごはん、里芋、さつま芋	大根、人参、えのき 白葱、キャベツ、切干大根 黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶、チェリー缶	581	1.9	21.1	9.9	94.0	267	0.9
						657	2.3	24.3	10.4	107.0	277	1.0
9	木	やさいたっぷりシチュー【レシピコンテストメニュー】 (小麦、乳) ロールパン (小麦、卵、乳) マカロニサラダ (小麦、卵) いちごゼリー 牛乳	鶏肉、牛乳	ロールパン (小麦、卵、乳)、じゃが芋 シチューの素 (小麦、乳)、マカロニ (小麦)、いちごゼリーの素 マヨネーズ (卵)、コーンスロッドレッシング (小麦、卵)	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ コーン、赤パプリカ、グリーンピース	576	1.9	22.3	23.2	69.7	333	1.2
						680	2.3	26.0	27.1	83.3	360	1.5
13	月	白飯 まめのスープ (小麦、乳) ハンバーグのデミソース (小麦、乳) 人参のグラッセ ブロッコリーのサラダ (小麦) オレンジ 牛乳	MIXビーンズ、ツナ ウインナー (小麦、乳) ハンバーグ (小麦、乳)、牛乳	ごはん、オニオンドレッシング (小麦) ビーフシチューの素 (小麦、乳)、とんかつソース (小麦) ケチャップ、コンソメ (小麦)	キャベツ、マッシュルーム 人参、インゲン、コーン ブロッコリー、玉ねぎ、オレンジ	621	2.0	24.1	20.1	85.1	297	2.2
						714	2.9	28.0	23.1	97.5	314	2.8
14	火	【山梨県郷土料理】 ほうとう風うどん (小麦) じゃが芋とひじきの煮物 (小麦) ほうれん草とひらたけのバターソテー (小麦、乳) 黒糖わらび餅 牛乳	鶏肉、油揚げ 味噌、ひじき バター (乳)、牛乳	うどん (小麦)、じゃが芋 黒糖わらび餅	人参、大根、しいたけ、白葱 白菜、かぼちゃ、グリーンピース ほうれん草、ひらたけ	603	2.1	22.5	18.9	83.4	287	1.6
						654	2.4	25.0	21.4	87.9	299	1.8
15	水	わかめご飯 けんちん汁 (小麦) サバの竜田揚げ (小麦) もやしのソテー チンゲン菜のごま和え (小麦、ごま) おらかサラダ (小麦、卵) りんご 牛乳	わかめ、豆腐 鶏肉、サバ おから、牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉、ごま コーンスロッドレッシング (小麦、卵)	ごぼう、人参、もやし、赤パプリカ チンゲン菜、しめじ、玉ねぎ 枝豆、りんご	610	1.9	24.4	20.0	80.8	296	1.4
						700	2.3	28.5	23.1	91.7	315	1.7
16	木	ポークカレー (小麦、乳) 福神漬 シーザーサラダ (小麦、卵、乳) キャラメルプリン (乳) 牛乳	豚肉、牛乳	ごはん、じゃが芋、カレールー (小麦、乳) シーザードレッシング (小麦、卵、乳) キャラメルプリン (乳)	人参、玉ねぎ、福神漬 キャベツ、紫玉ねぎ、コーン	594	1.2	18.6	18.0	86.5	267	0.9
						737	1.4	21.8	20.4	112.4	275	1.2
20	月	白飯 味噌煮込みおでん (小麦、卵、乳) 白菜のかか和え (小麦) みかん 牛乳	竹輪 (小麦、卵)、がんも 味噌、卵、ウインナー (小麦、乳) かつお節、牛乳	ごはん、こんにゃく、里芋	大根、人参、白菜 みかん	623	1.7	23.7	16.4	92.5	350	2.4
						674	2.0	26.8	18.5	97.5	380	3.0
21	火	【クリスマスメニュー】 トマトスープスパゲティ (小麦) 照り焼きチキン (小麦) クリスマスカラーサラダ (小麦、乳、ごま) クリスマスケーキ (小麦、卵、乳) 牛乳	豚肉、鶏肉 チーズ (乳) 牛乳	ソフト麺 (小麦)、ケチャップ コンソメ (小麦)、塩だれ (小麦、ごま) クリスマスケーキ (小麦、卵、乳)	玉ねぎ、人参、トマト グリーンピース、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ	606	2.0	29.3	20.4	72.6	279	2.0
						742	2.4	35.7	23.2	92.6	295	2.3

※栄養成分値は、上段：下半年 下段：上半年で表示しております。

() 内はアレルギーです。
給食は、小麦、卵、乳を含む商品と共通の設備で製造しています。

朝日塾小学校