令和5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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	塩分 g	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂質 g	炭水化物 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄分 mg
4	月	白飯　からくない豚キムチ鍋（小麦、エビ、カニ、ごま） ほうれん草の白和え（小麦）　中華ゴマ団子（ごま、小麦） 牛乳	豚肉、豆腐、味噌 牛乳	ごはん、キムチの素（小麦、エビ、カニ） ごま油（ごま）、ゴマ団子（小麦、ごま）	人参、白菜、チンゲン菜、えのき にんにく、ほうれん草	590 669	1.8 2.2	27.0 31.7	17.7 20.1	81.4 91.2	332 353	1.7 2.0
5	火	白飯　小松菜の味噌汁（小麦、えび）　鶏の唐揚げ（小麦） 野菜炒め（小麦）　一口チーズ（乳）　牛乳	ちくわ（小麦、えび）、味噌 鶏肉、一口チーズ（乳） 牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉、	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、コーン 人参、しいたけ、もやし、にんにく	619 685	2.1 2.4	27.4 29.9	22.7 24.5	76.6 86.4	377 391	1.7 2.0
6	水	**野菜たっぷりキーマカレー【レシピコンテストメニュー】（小麦、乳）** 大根サラダ（ごま、小麦）　いちごゼリー　牛乳	鶏肉、牛乳	ごはん、カレールウ（小麦粉、乳）、ケチャップ お好みソース（小麦）、白ごま（ごま） 青じそドレッシング（小麦）、いちごゼリーの素	トマト、ナス、人参、玉ねぎ セロリ、大根、水菜、パプリカ わかめ	598 729	2.0 2.4	17.5 20.7	17.3 19.2	94.6 119.7	297 317	1.6 2.0
7	木	白飯　コンソメスープ（小麦） ホキの香草パン粉焼き（小麦、卵、乳） きんぴらレンコン（小麦）　りんご　牛乳	ホキ、牛乳	ごはん、コンソメ（小麦） 香草ミックス（小麦、卵、乳）	玉ねぎ、えのき、ほうれん草 人参、れんこん、いんげん しいたけ、りんご	568 651	1.9 2.3	24.5 28.8	8.7 9.1	101.4 117.7	320 344	2.5 3.2
11	月	ビビンバ丼（小麦、ごま）　キャベツのチョレギ風（ごま） フルーツナタデココ　牛乳	牛肉、牛乳	ごはん、ごま油（ごま）、白ごま（ごま） コチュジャン、ナタデココ缶	ほうれん草、もやし キャベツ、にんにく、フルーツ	605 747	1.8 2.3	16.5 19.5	21.9 25.6	85.9 109.8	286 303	1.2 1.5
12	火	**元気ゴロゴロ和風豆乳スープ【レシピコンテストメニュー】（小麦、乳）** 食パン（小麦、乳）　野菜チップス（黒ごま） メープルプチケーキ（小麦、卵、乳）　牛乳	豚肉、白味噌 ウインナー（小麦、乳） 豆乳、牛乳	食パン（小麦、乳）、じゃが芋 コンソメ（小麦）、黒ごま（ごま） メープルプチケーキ（小麦、卵、乳）	大根、人参、しめじ、レンコン 白菜、いんげん、ごぼう	602 663	2.0 2.3	32.4 37.0	20.8 23.4	74.0 79.6	397 424	2.7 3.2
13	水	**【和歌山県郷土料理】** 白飯　梅干し　紀州のがめ煮（小麦） 高野豆腐の煮付（小麦）　みかん　牛乳	鶏肉、高野豆腐 牛乳	ごはん、こんにゃく	梅干し、大根、人参 いんげん、しいたけ、コーン みかん	606 698	1.6 1.8	29.4 35.0	16.9 19.4	90.4 104.1	363 396	2.2 2.7
14	木	カレーうどん（小麦、乳、ごま） 白菜と卵そぼろの和え物（小麦、卵、乳） ヨーグルトババロア（乳）　牛乳	鶏肉、卵、牛乳	うどん カレーフレーク（小麦、乳、ごま） ババロアの素（乳）	玉ねぎ、人参、しいたけ、白菜 グリンピース	623 717	2.0 2.5	30.1 35.2	17.5 18.8	83.6 98.6	374 400	2.5 3.0
18	月	白飯　ポトフ（小麦、卵、乳） ハンバーグオニオンソース（小麦、乳） コールスローサラダ（小麦、卵）　オレンジ　牛乳	ベーコン（小麦、卵、乳） ハンバーグ（小麦、乳）、バター（乳） 牛乳	じゃが芋、コンソメ（小麦）、ケチャップ ビーフシチューの素（小麦、乳） コールスロードレッシング（小麦、卵）	人参、玉ねぎ、キャベツ 紫玉ねぎ、コーン、オレンジ グリンピース	626 726	1.7 2.1	18.8 21.7	22.5 26.3	89.8 103.8	287 302	1.8 2.2
19	火	豚肉の柳川風（小麦、卵）　チンゲン菜と大豆の塩炒め（小麦） ミレービスケット（小麦）　牛乳	豚肉、卵、大豆 牛乳	ごはん、鶏がらスープ ミレービスケット（小麦）	ごぼう、玉ねぎ、人参、しいたけ チンゲン菜	626 690	1.5 1.8	21.7 24.9	20.4 21.9	89.4 99.0	303 322	1.5 1.9
20	水	わかめご飯　お事汁　いわしのかば焼き（小麦） 小松菜と白菜の煮浸し（小麦、えび）　りんご　牛乳	わかめ、小豆、味噌 いわし、ちくわ（小麦、えび） 牛乳	ごはん、里芋、小麦粉、片栗粉 こんにゃく	大根、人参、ごぼう、小松菜 白菜、しいたけ、りんご	574 658	1.9 2.2	19.2 22.2	10.1 10.8	106.8 124.4	333 361	2.7 3.3
21	木	**【クリスマスメニュー】** トマトスープスパゲッティ（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）　クリスマスデザート（小麦、卵、乳）　牛乳	豚肉、鶏肉 サイコロチーズ（乳） 牛乳	ソフト麺（小麦）、ケチャップ 塩だれ（小麦、ごま）、コンソメ（小麦） クリスマスデザート（小麦、卵、乳）	玉ねぎ、人参、トマト、にんにく、 ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ グリンピース	621 727	2.0 2.5	29.7 35.2	19.6 22.2	80.0 94.8	287 303	2.1 2.6

※栄養成分値は、上段：下学年　下段：上学年で表示しております。（　）内はアレルゲンです。
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