



12月のよていこんだてひょう

令和2年

大崎市立宮沢小学校

【給食目標】 しょうぶなからだを つくろう				あかのなかま ち・にく・ほねになる 	きのなかま ねつやちからのもとになる 	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる 	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	主食	牛乳	献立名				
1 火	ごはん	○	さけのさいきょうみそやき ごもくにまめ もずくスープ りんご	ぎゅうにゅう さけ だいず とりにく たまご もずく	こめ あぶら さとう こんにやく でんぷん じゃがいも	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ かいわれだいこん たまねぎ りんご	664 kcal 32.1 g 16.9 g 1.9 g
2 水	まるパン	○	チーズインハンバーグ チャブチェ みそワタンスープ バナナ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく みそ	パン あぶら さとう はるさめ ワタンス	にんじん ほうれんそう もやし パプリカ もやし しいたけ にら はくさい きくらげ パナナ	664 kcal 28.5 g 24.3 g 3.2 g
3 木	ごはん	○	カップエッグ キャベツのピーナツあえ だいずのカレー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず あさり	こめ あぶら さとう じゃがいも バター ピーナツ	にんじん キャベツ まめもやし こまつな たまねぎ えだまめ	728 kcal 28.9 g 25.3 g 2.7 g
4 金	うどん	○	ごもくうどん あじつけもちいなり こんさいのサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ	うどん あぶら さとう もち こんにやく ごま マヨネーズ	にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう しいたけ れんこん ごぼう きゅうり	558 kcal 20.3 g 19.7 g 2.9 g
7 月	ごはん	○	カップなっとう じゃがいものカレーそぼろに キムチチゲ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく なっとう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい えのきだけ ねぎ にら バナナ	651 kcal 25.9 g 14.9 g 1.7 g
8 火	ちゅうかめん	○	ふゆやさいのタンメン せんだいあおぼぎょうぎ2こ りっちゃんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ぎょうざ ハム こんぶ ヨーグルト	ちゅうかめん さとう あぶら	にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	502 kcal 23.2 g 14.5 g 2.9 g
9 水	ミルクパン	○	コーンクリームコロッケ だいこんサラダ ごもくうーめんじる オレンジ	ぎゅうにゅう ツナ だいず あぶらあげ わかめ	パン あぶら さとう コロッケ うーめん ごま	にんじん だいこん きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ オレンジ	785 kcal 27.1 g 31.7 g 3.3 g
10 木	ごはん 「宇和島市姉妹都市給食」	○	あげだいのわふうあんかけ あさりとほるさめのにびたし とんじる	ぎゅうにゅう まだい（愛媛県宇和島市産） あぶらあげ あさり ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ じゃがいも こんにやく	にんじん えのきだけ たまねぎ かいわれだいこん こまつな キャベツ ねぎ はくさい ごぼう だいこん	711 g 31.1 g 19.6 g 2.1 g
11 金	シナイモツゴ さとのまいのごはん 「特別栽培米炊飯の日」	○	とりにくのちょうせんやき ひじきとだいずのにつけ まめふのみそしる みかん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう こんにやく しらたまふ じゃがいも	にんじん にら ねぎ キャベツ いんげん ねぎ はくさい みかん	732 kcal 29.1 g 25.3 g 3.1 g
14 月	ごはん	○	さばのやわらかに ぶたバラだいこん なめこじる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん だいこん いんげん はくさい なめこ ねぎ りんご	629 kcal 27.1 g 17.2 g 2.8 g
15 火	ごはん	○	ししゃものフライ2こ（ソース） ほうれんそうのごまあえ はっぼうさい	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく うずらのたまご	こめ あぶら さとう でんぷん ごま パンこ こむぎこ	にんじん ほうれんそう もやし はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	670 kcal 28.1 g 20.3 g 2.2 g
16 水	チョコチップパン	○	かにいりシューマイ2こ カレーマカロニサラダ はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう かにいりシューマイ チーズ とりにく	パン あぶら さとう マカロニ マヨネーズ はるさめ	にんじん むらさきたまねぎ コーン きゅうり もやし ねぎ しいたけ バナナ	695 kcal 25.0 g 27.3 g 2.3 g
17 木	ごはん	○	いかのてんぷら（しょうゆ） あつあげみそいため あさりとわかめのスープ みかん	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ だいず あさり わかめ	こめ あぶら さとう こむぎこ こんにやく	にんじん たまねぎ いんげん はくさい かいわれだいこん コーン みかん	691 kcal 31.2 g 18.6 g 2.1 g
18 金	うどん	○	カレーうどん ツナオムレツ ジャコとまめのサラダ てづくりしらたまぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと オムレツ のり だいず しらすぼし	うどん あぶら さとう ごま しらたまだんご	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり パインかんづめ	549 kcal 23.5 g 21.4 g 3.3 g
21 月	ごはん	○	しろみぎかなのフライ（ソース） きりぼしだいこんカレーいり とうじかぼちゃのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ あつあげ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく パンこ こむぎこ	にんじん きりぼしだいこん まめもやし いんげん ごぼう かぼちゃ だいこん ねぎ みかん	688 kcal 27.8 g 17.4 g 2.4 g
22 火	ごはん	○	ちゅうかはるまき もやしのナムル とうふのうまに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう でんぷん はるまき ごま	にんじん こまつな まめもやし キャベツ はくさい チンゲンサイ ねぎ しいたけ	656 kcal 22.5 g 20.5 g 1.6 g
23 水	せわれソフトパン	○	スチームウィンナー（ケチャップ） コーンポテト ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン オレンジ	パン あぶら さとう じゃがいも バター マカロニ	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ しめじ グリーンピース オレンジ	704 kcal 24.7 g 24.5 g 3.1 g
24 木	ごはん	○	さんまのかばやき ごもくきんぴら わかめじる りんご	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく でんぷん	にんじん ごぼう いんげん れんこん はくさい りんご	746 kcal 25.8 g 25.8 g 2.6 g
25 金	ちゅうかめん 「クリスマス行事食」	○	みそラーメン タンダーリーチキン カラフルソテー セレクトケーキ（チョコ・いちご）	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく ヨーグルト	ちゅうかめん さとう あぶら バター ケーキ	にんじん はくさい もやし ねぎ もやし きくらげ キャベツ ピーマン たまねぎ コーン	624 kcal 30.3 g 24.7 g 3.0 g

※給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。