

就実小学校 12月メニュー



12月



| 12月1日 (火) | 12月2日 (水) | 12月3日 (木) | 12月4日 (金) | |
|--|---|---|---|--|
| 玄米入りご飯 厚揚げ中華煮 キャベツ&わかめナムル れんこんチップス すまし汁 | 「どんぶりの日」 野菜ビビンバ丼 かみかみサラダ 果物 (みかん) | 玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 かぶと油揚げ煮物 南瓜塩麹蒸し みそ汁 | 「めんの日」 豆乳うどん 甘辛ごぼう ししゃも焼き | |
| 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | |
| 697kcal | 677kcal | 668kcal | 518kcal | |
| 12月7日 (月) | 12月8日 (火) | 12月9日 (水) | 12月10日 (木) | 12月11日 (金) |
| 玄米入りご飯 豚肉野菜のトマト煮 さつまい &ブロッコリー胡麻和え 金平ごぼう みそ汁 | 玄米入りご飯 さば韓国風煮 野菜と納豆和え物 にらもやし炒め わかめスープ | ♪ミネラルいっぱい♪ しらすご飯 豆腐のまり揚げ 人参シリシリ ふかし芋 みそ汁 | 「カレーの日」 冬野菜カレー パリパリサラダ 果物 (みかん) | 玄米入りご飯 鮭のオニオンソース 高野と根菜煮 青菜磯和え みそ汁 |
| 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) |
| 770kcal | 673kcal | 741kcal | 729kcal | 671kcal |
| 12月14日 (月) | 12月15日 (火) | 12月16日 (水) | 12月17日 (木) | 12月18日 (金) |
| 玄米入りご飯 白身魚の胡麻味噌焼 切干大根煮 ベジタリアン餃子 春雨スープ | ♪メリークリスマス♪ コッパン 鶏から揚げ 三色野菜洋風浸し 豆乳スープ クリスマスデザート | 「めんの日」 しっぽくうどん 野菜の胡麻和え みかんサラダ | ♪まごわやさしい♪ さつまいご飯 焼き鰯の野菜あんかけ ひじき&豆のかき揚げ 酢の物 みそ汁 | 玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 白菜しらすお浸し みそ汁 |
| 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) |
| 689kcal | 667kcal | 463kcal | 738kcal | 719kcal |
| 12月21日 (月) | 12月22日 (火) | 12月23日 (水) | 12月24日 (木) | 12月25日 (金) |
| 玄米入りご飯 さわら甘酢照り焼き かぼちゃの煮物 白和え 中華風きのこスープ | 玄米入りご飯 豚すき煮 ツナ入り野菜サラダ にらもやしナムル みそ汁 | 玄米入りご飯 鮭のちゃんちゃん焼 野菜と納豆の和え物 海苔塩ポテト すまし汁 | 冬休み (アフタースクール) | 冬休み (アフタースクール) |
| 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) |
| 720kcal | 706kcal | 679kcal | kcal | kcal |
| 12月28日 (月) | 12月29日 (火) | 12月30日 (水) | 12月31日 (木) | 1ヶ月平均 (牛乳含む) 678 kcal |
| 冬休み | 冬休み | 冬休み | 大晦日 良いお年を♪ | 基準値平均650kcal |
| 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | 牛乳1本 (紙パック200ml) | |
| kcal | kcal | kcal | kcal | |



※栄養価表示について※
素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

