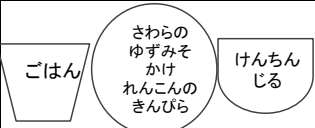
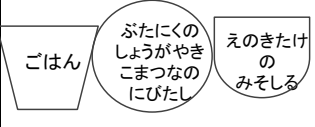
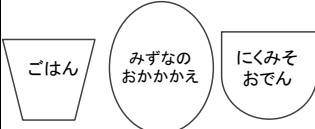
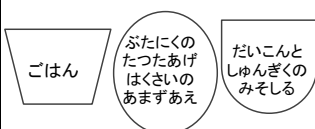
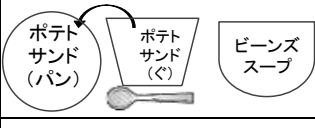
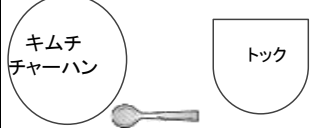

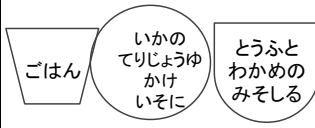



令和3年12月		小B	よていこんだてひょう	赤崎小学校			エネルギー(kcal)
ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				たんぱくしつ(g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをとのえるもとになる	そのほか	
1 (水)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ れんこんのきんぴら けんちん汁	ごはん 	精白米 上白糖 サラダ油 ごま油 つぎこんにやく さと いも	牛乳 さわら 中みそ ちくわ ひじき 若鶏肉 むね きざみ しぼり豆腐 油揚げ	ゆず 果汁 れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	食塩 酒 水 みりん しょう ゆ 一味 煮干し(だし)	641 32.5
2 (木)	～6年生が考えた献立～ ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き こまつなの煮びたし えのきたけのみそ汁	ごはん 	精白米 上白糖	牛乳 豚肉ロースカツ用 さつ ま揚げ 豆腐 油揚げ 塩蔵わ かめ 中みそ 赤みそ	しょうが こまつな はくさい にん じん だいこん えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう 白 みりん しょうゆ 酒 水 煮干し(だ し)	640 29.4
3 (金)	～季節の料理～ ごはん 牛乳 肉みそおでん 水菜のおかかあえ	ごはん 	精白米 サラダ油 上白糖 さといも こんにやく	牛乳 牛肉ミンチ 赤みそ 厚 揚げ ちくわ 糸がつお	にんじん だいこん りょくとうもや し みずな	しょうゆ だし昆布 水	570 21.8
6 (月)	～地域の食材を食べよう～ ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ はくさいの甘酢あえ だいこんと春菊のみそ汁	ごはん 	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り しらす 干し 油揚げ 豆腐 塩蔵わか め 中みそ 赤みそ	しょうが はくさい にんじん だい こん しゅんぎく	しょうゆ 酒 酢 煮干し(だ し) 水	659 29.9
7 (火)	ポテトサンド 牛乳 ビーンズスープ	ポテトサンド(パン) 	コッペパン じゃがいも ノン エッグマヨネーズ サラダ油	ロースハム千切り 牛乳 ベー コン 白花豆水煮 金時豆水煮	にんじん きゅうり ピクルス キャ ベツ たまねぎ パセリ	食塩 こしょう 白 スープス トック チキンブイヨン しょう ゆ 水	557 21.8
8 (水)	～韓国料理～ キムチチャーハン 牛乳 トック みかん	キムチチャーハン 	精白米 ごま油 韓国餅(ス ライス)	焼き豚 豚肉もも 牛乳 豆腐	たまねぎ にんじん はくさい キ ムチ ねぎ たけのこ ゆで きく らげ チンゲンサイ うんしゅうみ かん	食塩 こしょう 白 しょうゆ オイスターソース チキンブ イヨン 中華スープストック 水	529 20.4
9 (木)	スパゲッティミートソース 牛乳 フレンチサラダ	スパゲッティミートソース(めん) 	ソフトめん サラダ油	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚 レバーチップ 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム レトルト グリン ピース 冷凍 ダイストマト キャ ベツ ホールコーン 冷凍	ケチャップ ピューレー デミ グラスソース ハヤシルウ ウスターソース 食塩 こしょ う 赤ワイン ローリエ フレ ンチドレッシング	659 29.2
10 (金)	ごはん 牛乳 いかの照りじょうゆかけ いそ煮 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つぎこんにやく 三温 糖	牛乳 いか切身 若鶏肉 むね きざみ ひじき だいず 油揚 げ 豆腐 塩蔵わかめ 白みそ 中みそ	しょうが にんじん ごぼう たま ねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 水 煮干し(だし)	682 31.8
13 (月)	～中華料理～ ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	ごはん 	精白米 上白糖 でん粉 ご ま油	牛乳 豆腐 豚肉ももミンチ 赤 みそ	にんにく にんじん しょうが 乾し いたけ たまねぎ ねぎ たけの こ ゆで キャベツ りょくとうもや し きくらげ	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢	564 24.1

令和3年12月		小B	よていこんだてひょう				赤崎小学校	
ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)	
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	たんぱくしつ(g)	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):1,2,3,6,8,10,13,16,23

ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをとのえるもとになる	そのほか	たんぱくしつ(g)
14 (火)	～ロシア料理～ 胚芽パン 牛乳 ボルシチ れんこんとブロッコリーのサラダ 角チーズ		胚芽パン サラダ油 上白糖	牛乳 牛肉もも角切り ロース ハム千切り 角チーズ	にんじん たまねぎ かぶ キャベ ツ ダイストマト れんこん ブロッ コリー ホールコーン 冷凍	赤ワイン 食塩 こしょう ケ チャップ ウスターソース ローリエ 水 酢 ノンオイル ドレッシング	589 29.8
15 (水)	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し たきあわせ かきたま汁		精白米 上白糖 でん粉	牛乳 いわしのみりん干し 厚 揚げ 豆腐 卵	だいこん ごぼう にんじん 冷凍 さやいんげん たまねぎ ねぎ	しょうゆ 削りぶし(だし) 水 食塩 だし昆布	622 33.7
16 (木)	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 はくさいのおひたし さつま汁		精白米 油 さつまいも つき こんにゃく	牛乳 揚げ出し豆腐 糸がつお 若鶏肉 むね きざみ 油揚げ 中みそ 赤みそ	ねぎ しょうが はくさい ほうれん そう にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ みりん 水 煮干し (だし)	583 21.8
17 (金)	チキンカレー 牛乳 こまつなとコーンのサラダ		精白米 サラダ油 じゃがい も 上白糖 ごま油	若鶏肉もも きざみ 牛乳 カッ トわかめ	にんにく しょうが たまねぎ に んじん グリンピース 冷凍 こまつ な ホールコーン 冷凍	カレー粉 食塩 こしょう 白 チキンブイヨン カレールウ ウスターソース ケチャップ 水 しょうゆ 酢	595 20
20 (月)	～季節の料理～ 玄米入りごはん 牛乳 すきやき ほうれんそうのおひたし		アルファー化玄米 精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんに ゃく 焼きふ 三温糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 しらす干し	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう	しょうゆ 酒	572 23.8
21 (火)	～クリスマスにちなんで～ パン 牛乳 ローストチキン じゃがいものサラダ はくさいスープ ショートケーキ		コッペパン 上白糖 じゃが いも ノンエッグマヨネーズ 冷凍ショートケーキ	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ベーコン 冷凍手苺豆	しょうが にんにく にんじん ブ ロccoli たまねぎ はくさい ホールコーン 冷凍 パセリ	しょうゆ 酒 みりん こしょ う 白 食塩 スープストック チキンブイヨン 水	749 31
22 (水)	～冬至にちなんで～ ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆず香あえ かぼちゃのほうとう		精白米 上白糖 さといも 干しうどん	牛乳 さば 若鶏肉 むね き ざみ 油揚げ 赤みそ 中みそ	かぶ にんじん ゆず だいこん かぼちゃ ねぎ	食塩 酢 しょうゆ みりん 煮干し(だし) 水	652 30.9
23 (木)	～秋田県の郷土料理～ ごはん 牛乳 だまこ鍋 大根のあえ物 みかん		精白米 つきこんにゃく だま こ餅 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉もも きざみ	にんじん はくさい ごぼう まい たけ 生 せり 白ねぎ だいこん こまつな うんしゅうみかん	しょうゆ 食塩 削りぶし(だ し) だし昆布 水 酢	600 19.9