



# 12月の食品表

※ ぎゅうにゅうは赤の食品(ミネラル)です。



今月の平均摂取栄養量(中学年)  
 エネルギー 621 kcal  
 たんぱく質 22.8 g  
 カルシウム 325 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

2020年

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量(kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ炭水化物	しぼう脂肪	ビタミン		
<b>給食週間「阿賀野市の食材再発見！」</b>								
1火	こめこパン			こめこ、こむぎこ				705
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム				
	カリフラワーグラタン	とりにく	ぎゅうにゅう、チーズ	マカロニ、こむぎこ	バター	たまねぎ、カリフラワー		
	カレーふうみポトフ	ぶたにく		じゃがいも	バター	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ	
	えちごひめゼリー			さとう			いちご	
2水	ごはん			こめ				647
	ぶりのこめこあげ	ぶり		さとう、こめこ	あぶら			
	わふうサラダ			さとう	あぶら	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、とうもろこし	
	うちまめのみそしる	うちまめ、うすあげ、みそ		さといも			はくさい、ねぎ	
3木	ちらしずし		こんぶ	こめ、さとう		にんじん	えだまめ、れんこん、かんぴょう、たけのこ、しいたけ	586
	ホッケのてりやき	ホッケ						
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	ほうれんそう、にんじん	もやし、キャベツ	
	あがのめぐみとんじる	ぶたにく、さんかくあげ、みそ		さといも		にんじん	たまねぎ、ごぼう、こんにやく、ねぎ	
	ヤスタヨーグルト		ヨーグルト					
4金	ごはん			こめ				セレクトのため、えらぶものによりちがいがります。
	ささみチーズフライ	とりにく	チーズ	パンこ、こむぎこ、さとう	あぶら	りんご、しょうが、にんにく		
	メンチカツ	ぶたにく	だいず	さとう、でんぶん、パンこ、こむぎこ	あぶら	キャベツ、たまねぎ		
	はるまき	ぶたにく		でんぶん、さとう、こむぎこ	あぶら	たけのこ、きくらげ、しいたけ		
	はるさめサラダ			はるさめ、さとう	ごまあぶら、しろごま	にんじん	キャベツ、きゅうり	
	とうふスープ	とうふ	わかめ			にんじん	ねぎ、えのきたけ	
	りんこのタルト		とうにゅう	さとう、こめこ、みずあめ、でんぶん	あぶら	りんご		
	プリン		とうにゅう	みずあめ、さとう				
	ワインゼリー			さとう			ぶどう	
	7月	ごはん			こめ			
かきたまじる		とうふ、たまご		さといも、でんぶん			えのきたけ、ねぎ	
さつまいもコロケ				さつまいも、さとう、パンこ、こむぎこ	あぶら			
ひじきに		うすあげ	ひじき	さとう	あぶら	にんじん、さやいんげん	ごぼう、こんにやく、しいたけ	
8火	ごはん			こめ				591
	ピビンバ	ぶたにく		さとう、でんぶん	ごまあぶら、しろごま	にんじん、ほうれんそう	ぜんまい、しいたけ、にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり	
わかめスープ	とうふ	わかめ			にんじん	メンマ、ねぎ、はくさい		
9水	ごはん			こめ				603
	れんこんのきんぴら				ごまあぶら	にんじん、さやいんげん	こんにやく、れんこん、たけのこ	
	さばのてりやき	さば		さとう			しょうが	
みそしる	うすあげ、みそ		あられふ		こまつな	はくさい、ねぎ		
10木	ごはん			こめ				595
	チキンみそカツ	とりにく、みそ		こむぎこ、パンこ、こめこ、でんぶん	あぶら			
	ゆかりあえ					にんじん	はくさい、きゅうり	
ほかほかじる	あつあげ		じゃがいも、つきこん、でんぶん		にんじん	ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが		

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量(kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ炭水化物	しぼう脂肪	ビタミン		
11金	こめこめん			こめこめん				605
	にくじる	ぶたにく、うすあげ		さとう		にんじん	たまねぎ、しいたけ、たけのこ、はくさい、ねぎ	
	きつねもち	あぶらあげ		もちこ、さとう				
	きゅうりとたくあんのおえもの				しろごま		きゅうり、たくあん、キャベツ	
14月	ごはん			こめ				570
	こんぶづけ		こんぶ			にんじん	きゅうり、たくあん、キャベツ	
	たらのなんばんづけ	たら		さとう、でんぶん	あぶら	ピーマン、にんじん	たまねぎ	
あつあげとだいこんのみそしる	あつあげ、みそ		さといも			だいこん、えのき、ねぎ		
15火	せわりコッペパン			こむぎこ				605
	フルーツのホイップあえ		なまクリーム	さとう			みかん、もも、パイナップル、りんご	
	チキンサラダ	とりにく		さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、とうもろこし、きゅうり	
	ポテトスープ	ベーコン		じゃがいも		にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ	
16水	ごはん			こめ				676
	ぎょうざ	とりにく、ぶたにく、だいず、オイスターソース		こむぎこ、でんぶん、もちこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		きゃべつ、たまねぎ、にら	
	カリフラワーのちゅうかサラダ					にんじん	キャベツ、カリフラワー、きゅうり	
	あつあげのちゅうかに	あつあげ、ぶたにく		さとう、でんぶん	ごまあぶら、あぶら	にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、ねぎ、キャベツ、メンマ、しいたけ、しょうが、にんにく	
17木	ごはん			こめ				588
	とりのカレーてりやき	とりにく		さとう				
	ごぼうサラダ					ノンエッグマヨネーズ	にんじん	
	さつまじる	ぶたにく、とうふ、みそ		さつまいも		にんじん	だいこん、しいたけ、こんにやく、ねぎ	
18金	ごはん			こめ				643
	ハンバーグ・マトソース	ぶたにく、とりにく		さとう、こむぎこ、でんぶん			たまねぎ	
	いそかあえ		のり			にんじん	キャベツ、きゅうり	
きのこじる	うすあげ、みそ		さといも			ねぎ、えのきたけ、なめこ、しいたけ		
21月	ごはん			こめ				682
	さんまのかばやき	さんま		さとう、でんぶん	あぶら、しろごま			
	ほうれんそうのおひたし					ほうれんそう	キャベツ、もやし、とうもろこし	
	かぼちゃのみそしる	とうふ、うすあげ、みそ				かぼちゃ	はくさい、ねぎ	
22火	ごはん			こめ				592
	あまえびしゅうまい	えび、たら、ほたて		パンこ、でんぶん、さとう、こむぎこ	あぶら		たまねぎ	
	バンバンジー	とりにく		さとう	ごまあぶら、すりごま、ねりごま		もやし、きゅうり、とうもろこし	
ワントンスープ	ぶたにく		ワントン(こむぎこ)		にんじん	しいたけ、メンマ、もやし、ねぎ		
23水	ごはん			こめ				612
	たまごやき	たまご		さとう				
	きりざい	なっとう	チーズ		しろごま	こまつな、にんじん	たくあん	
いもにふうじる	ぶたにく		さといも、さとう	ごまあぶら	にんじん	だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ		
24木	ごはん			こめ				641
	ハヤシライス	ぶたにく	なまクリーム	ハヤシライス(こむぎこ)、カレールー(こむぎこ)	バター、あぶら	にんじん、トマト	しめじ、たまねぎ、にんにく、グリーンピース	
	ブロッコリーサラダ			さとう	あぶら	ブロッコリー、にんじん	きゃべつ、きゅうり、とうもろこし	
	いちごシュークリーム	たまご	ぎゅうにゅう、なまクリーム、だいず	こむぎこ、さとう	あぶら		いちご	

