



12がつ こんだてよていひょう

栄養価	摂取基準	今月平均値
エネルギー kcal	650	638
たんぱく質 g	26.6	26.0
塩 分 g	2.0	2.5

令和5年12月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1 金	こめこめん 米粉麺			こめこめん	759	35.5	3.0
	ごまみそ坦々スープ	ふたにく だいすペースト	しょうが にんにく たけのこ もやし チンゲンサイ ねぎ	あぶら ごま さとう かたくりこ			
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ねぎ ニら しょうが	パンこ こむぎこ さとう あぶら			
	あな 青菜の中華サラダ	あおだいず	こまつな キャベツ にんじん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら			
4 月	ごはん			こめ	617	24.8	2.4
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	しろみぎかな 白身魚の薬味ソース	まだら	しょうが ねぎ	かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう			
	こんさい 根菜のみそマヨあえ	かまぼこ	キャベツ れんこん ごぼう にんじん	ノンエッグマヨネーズ			
	とうふ 豆腐のすまし汁	とうふ わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ				
5 火	ごはん			こめ	593	25.3	2.3
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	あつあ 厚揚げと豚肉のみそ炒め	ふたにく あつあげ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン	あぶら さとう			
	たまご たまごそぼろあえ	たまご	キャベツ ほうれんそう にんじん	あぶら さとう			
	なめこ汁	とうふ だいすペースト	なめこ だいこん ねぎ				
6 水	アップルパン		アップルチップ	コッパン さとう	736	30.2	2.8
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポテトミートグラタン	ふたにく ひきわりだいす チーズ	たまねぎ にんじん ホールトマト	じゃがいも あぶら さとう			
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズツナ	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	あぶら さとう			
	ふゆやさい 冬野菜のクリームシチュー	とりにく とうにゅう しろいんげんまめペースト	たまねぎ にんじん はくさい かぶ カリフラワー	あぶら シチュールウ			
7 木	ごはん			こめ	593	27.5	2.4
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	ゆあん や さわらの柚庵焼き	さわら	ゆずかじゅう				
	い に ひじきの炒り煮	さつまあげ ひじき あおだいず	ごぼう にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう			
	たまねぎのみそ汁	うすあげ だいすペースト	たまねぎ にんじん こまつな				
8 金	はくさい どん もぎ マーボー白菜丼(麦ごはん)	ふたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん はくさい きくらげ ニら ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	656	25.1	2.6
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	パンサンスー		きゅうり もやし にんじん	はるさめ さとう ごま			
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん おうとう パナナ	さとう			
11 月	ごはん			こめ	571	26.6	2.5
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	しお ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ のり		ごまあぶら			
	じゃがいものきんぴら	ふたにく	にんじん ピーマン	じゃがいも あぶら さとう			
	こうやとうふ 高野豆腐の煮物	こうやとうふ やきちくわ	ほししいたけ えのきたけ にんじん たまねぎ さやいんげん	しらたき さとう			

日	こ ん だ て	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価 (平均)		
		血、筋肉、骨、歯の もとなる食品	体の調子を整え、病気を ふせぐ食品	体温や力のもとになる 食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
12 火	わかめごはん	わかめ		こめ	600	25.0	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉とごぼうのつくね	ぶたにく とうふ	ごぼう しょうが	かたくりこ さとう こま			
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり にんじん しそ	こま			
	けんちん汁	とうふ	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	じゃがいも こんにやく こまあぶら			
13 水	かぼちゃ入りカレーライス(麦ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ アップルソース	こめ むぎ あぶら かぼちゃ カレールウ	642	21.8	2.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	カラフルサラダ	ハム あおだいず	キャベツ あかピーマン きピーマン レモンかじゅう	あぶら さとう			
	ゆずゼリー		ゆずかじゅう	さとう みずあめ			
14 木	ごはん			こめ	604	22.3	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚バラ大根	ぶたにく	しょうが だいこん にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう			
	のり酢あえ	ツナ のり	キャベツ ほうれんそう レモンかじゅう	さとう			
	厚揚げのみそ汁	あつあげ だいずペースト	えのきたけ にんじん ねぎ				
15 金	中華麺			ちゅうかめん	729	25.5	3.4
	塩ラーメンスープ	やきぶた	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい メンマ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ	あぶら さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	春巻き	ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	はるさめ さとう こむぎこ あぶら			
	切干大根のナムル	あおだいず	もやし にんじん きりぼしだいこん	こま さとう こまあぶら			
18 月	ごはん			こめ	615	29.2	2.1
	アルビレックス牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶりの照り焼き	ぶり		さとう みずあめ			
	きりざい	ひきわりなっとう	こまつな にんじん たくあん	こま			
	わかめのみそ汁	とうふ わかめ だいずペースト	えのきたけ ねぎ	じゃがいも			
19 火	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ	こめ あぶら	588	20.2	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ ブロッコリー	さとう			
	彩り野菜スープ	ウインナー	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	じゃがいも			
	チョコムース	とうにゅう セラチン		さとう みずあめ カカオマス ココアパウダー			

もうすぐ冬至
冬至にたべると
よいとされている
かぼちゃ・ゆずが
登場します。
冬至は22日です。



食育の日献立!
旬の魚「ぶり」
を味わおう!



クリスマス献立!
もうすぐ
クリスマス!
クリスマスを
イメージした
献立です。



☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※ () は、食物アレルギー対応のため表示してあります。