

小学生 12月 こんだてひょう

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金
こんだて	2 578kcal ごはん みそしる (じゃがいも・わかめ) てりやきチキン はるさめの いためもの	3 538kcal きつねうどん ちくわいそべ てんぷら オレンジ	4 561kcal わかめごはん たまごスープ とりの ごまてりやき ほうれんそう いそあえ	5 572kcal ブリカツバーガー ・ブリカツ ・キャベツ ・タルタルソース ミネストローネ	6 634kcal ごはん マーボー豆腐 むししゅうまい チンゲンサイナムル
	あか わかめ,みそ,とりにく,ぶたにく	とりにく,わかめ,油あげ,ちくわ,あおのり	わかめ,たまご,とうふ,とりにく,のり	ぶり,ウインナー,えだまめ,だいず	とうふ,ぶたにく,だいず,みそ,ぶたにく
	き こめ,じゃがいも,砂糖,はるさめ,油,ごま油	うどん,砂糖,油	こめ,ごま,マロニー,片栗粉	コッパパン,パン粉,油,砂糖,ノンエッグタルタルソース	こめ,油,砂糖,ごま油,片栗粉,小麦粉,パン粉,ごま
	みどり ねぎ,たまねぎ,にんじん,ピーマン	まいたけ,ねぎ,オレンジ	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし	キャベツ,にんじん,たまねぎ,トマト	にんじん,ねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,もやし
こんだて	9 574kcal ごはん けんちんじる さけのしおやき ブロッコリーの しおこんぶあえ	10 627kcal きのこ クリームパスタ だいこんサラダ スライスパイン	11 632kcal ひじきごはん みそしる (こまつな・あぶらあげ) いわしのしょうがに ごぼうサラダ	12 590kcal ココアパン ポークシチュー ミートオムレツ フルーツあんじん	13 559kcal ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ あげぎょうざ
	あか とりにく,とうふ,さけ,こんぶ	ベーコン,とうにゅう,みそ,かつおぶし	とりにく,ひじき,油あげ,みそ,いわし	ぶたにく,たまご,チーズ,杏仁豆腐	ぶたにく,わかめ,とりにく
	き こめ,じゃがいも,れんこん,こんにゃく,ごま油	スパゲティ,油,オリーブオイル,小麦粉,バター,砂糖,ごま油	こめ,むぎ,しらたき,油,砂糖,コーン,マヨネーズ,ノンエッグマヨネーズ,ごま	ココアパン,油,じゃがいも,バター,小麦粉,片栗粉	こめ,むぎ,油,砂糖,ごま油,ごま,小麦粉
	みどり だいこん,にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,しめじ,まいたけ,しいたけ,えのき,ほうれんそう,だいこん,キャベツ,パイン	にんじん,グリーンピース,こまつな,ごぼう,きゅうり	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,もも,みかん	ほうれんそう,もやし,にんじん,ねぎ,だいこん
こんだて	16 644kcal ごはん さつまじる ぶりのてりやき きりぼしだいこん	17 629kcal さつぱろ みそラーメン ごまポテト りんご	18 642kcal ごはん はくさいと ぶたにくのスープ とりからあげ パリパリサラダ	19 598kcal せわりコッパパン フランクフルト コーンスープ こまつなのサラダ	20 573kcal ちゅうかどん (むぎごはん) ほうれんそうの ごまあえ フルーツミックス
	あか とりにく,とうふ,みそ,ぶり,さつまあげ	ぶたにく,なると	ぶたにく,とりにく	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,いんげん,ローズハム,ひじき	ぶたにく,いか
	き こめ,さつまいも,こんにゃく,油,ごま,砂糖	ラーメン,油,コーン,ラーメンスープの素,バター,じゃがいも,ごま,砂糖	こめ,こんにゃく,片栗粉,小麦粉,ぎょうざの皮,油,ごま	コッパパン,コーン,油,小麦粉,はるさめ,砂糖,ごま油	こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,ごま,砂糖
	みどり にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう,きりぼしだいこん	キャベツ,にんじん,ねぎ,りんご	はくさい,だいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり	トマト,たまねぎ,コーン,こまつな	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくらげ,ほうれんそう,もやし,みかん,もも,バナナ
こんだて	23 705kcal ハヤシライス (むぎごはん) ブロッコリー おかかあえ あんこかぼちゃもち	24 639kcal スパゲティ ミートソース あさりのサラダ とうにゅう プリンタルト	25 591kcal コーンピラフ コンソメスープ タンドリーチキン イタリアンサラダ	★楽しい冬休みを★ 	
	あか ぶたにく,いんげん,スキムミルク,かつおぶし	ぶたにく,だいず,あさり	ベーコン,とりにく,ヨーグルト,ツナ		
	き こめ,むぎ,油,じゃがいも,小麦粉,砂糖,片栗粉,小豆	スパゲティ,オリーブオイル,小麦粉,油,砂糖,ごま油,ごま	こめ,むぎ,バター,コーン,油,さとう		
	みどり にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト,ブロッコリー,だいこん,かぼちゃ	たまねぎ,にんじん,まいたけ,セロリ,トマト,きゅうり,キャベツ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,ブロッコリー,セロリ		

★牛乳は毎日つきます。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。

★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

今月の厚沢部町食材
おこめ・じゃがいも・まいたけ・きくらげ
にんじん・さつまいも・かぼちゃ・キャベツ・だいこん・ねぎ

小学生平均	
エネルギー	605kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	20.3g
カルシウム	324mg
食塩	2.5g

小学校 12月 アレルギーこんだてひょう

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148

令和6年度

	月	火	水	木	金
こんだて	2 578kcal ごはん みそしる (じゃがいも・わかめ) てりやきチキン ぶたとはるさめの いためもの	3 538kcal きつねうどん ちくわの いそべてんぱら オレンジ	4 538kcal わかめごはん とうふスープ とりのごまてりやき ほうれんそうの いそあえ	5 450kcal ホタテバーガー ・ホタテフライ ・キャベツ ・タルタルソース ミネストローネ	6 634kcal ごはん マーボー豆腐 むししゅうまい チンゲンサイナムル
	あか わかめ,みそ,とりにく,ぶたにく	とりにく,わかめ,油あげ,ちくわ,あおのり	わかめ,たまご,とうふ,とりにく,のり	ぶり,ほたて,ウインナー,えだまめ,だいず	とうふ,ぶたにく,だいず,みそ,ぶたにく
	き こめ,じゃがいも,砂糖,はるさめ,油,ごま油	うどん,砂糖,油	こめ,ごま,マロニー,片栗粉	コッパパン,パン粉,油,砂糖,ノンエッグタルタルソース	こめ,油,砂糖,ごま油,片栗粉,小麦粉,パン粉,ごま
	みどり ねぎ,たまねぎ,にんじん,ピーマン	まいたけ,ねぎ,オレンジ	キャベツ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,もやし	キャベツ,にんじん,たまねぎ,トマト	にんじん,ねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,もやし
こんだて	9 634kcal ごはん けんちんじる れんこんの はさみあげ ブロッコリーの しおこんぶあえ	10 595kcal きのこ クリームパスタ だいこんサラダ スライスパイン	11 713kcal ひじきごはん みそしる (こまつな・あぶらあげ) ぶたのしょうがやき ごぼうサラダ	12 541kcal ココアパン ポークシチュー とうふハンバーグ フルーツあんじん	13 560kcal ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ あげぎょうぎ
	あか とりにく,とうふ,きり,ぶたにく,こんぶ	ベーコン,とうにゅう,みそ,かつおぶし	とりにく,ひじき,油あげ,みそ,いわし,ぶたにく	ぶたにく,たまご,チーズ,とうふ,杏仁豆腐	ぶたにく,わかめ,とりにく,小麦粉
	き こめ,じゃがいも,れんこん,こんにゃく,ごま油	スパゲティ,油,オリーブオイル,小麦粉,バター,砂糖,ごま油	こめ,むぎ,しらたき,油,砂糖,コーン,マヨネーズ,ノンエッグマヨネーズ,こまつな	ココアパン,油,じゃがいも,バター,小麦粉,片栗粉	こめ,むぎ,油,砂糖,ごま油,ごま
	みどり だいこん,にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,しめじ,まいたけ,しいたけ,えのき,ほうれんそう,だいこん,キャベツ,パイン	にんじん,グリーンピース,こまつな,ごぼう,きゅうり	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,もも,みかん	ほうれんそう,もやし,にんじん,ねぎ,だいこん
こんだて	16 686kcal ごはん さつまじる とりのてりやき きりぼしだいこん	17 629kcal さつぱろ みそラーメン ごまポテト りんご	18 642kcal ごはん はくさいと ぶたにくのスープ とりのからあげ パリパリサラダ	19 588kcal せわりコッパパン フランクフルト コーンスープ こまつなのサラダ	20 573kcal ちゅうかどん (むぎごはん) ほうれんそうの ごまあえ フルーツミックス
	あか とりにく,とうふ,みそ,ぶり,さつまあげ	ぶたにく,なると	ぶたにく,とりにく,片栗粉,小麦粉	きゅうりにゅう,とりにく,ぶたにく,いんげん,ロースハム,むじき	ぶたにく,いか
	き こめ,さつまいも,こんにゃく,油,ごま,砂糖	ラーメン,油,コーン,ラーメンスープの素,バター,じゃがいも,ごま,砂糖	こめ,こんにゃく,ぎょうざの皮,油,ごま	コッパパン,コーン,油,小麦粉,はるさめ,砂糖,ごま油	こめ,むぎ,油,塩ラーメンスープの素,片栗粉,ごま,砂糖
	みどり にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう,きりぼしだいこん	キャベツ,にんじん,ねぎ,りんご	はくさい,だいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり	トマト,たまねぎ,こまつな	たけのこ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ,きくらげ,ほうれんそう,もやし,みかん,もも,バナナ
こんだて	23 700kcal ハヤシライス (むぎごはん) ブロッコリー おかかあえ あんこかぼちゃもち	24 639kcal スパゲティ ミートソース あさりのサラダ とうにゅう プリンタルト	25 587kcal コーンピラフ コンソメスープ タンドリーチキン イタリアンサラダ	★楽しい冬休みを★ 	
	あか ぶたにく,いんげん,スキムミルク,かつおぶし	ぶたにく,だいず,あさり	ベーコン,とりにく,ヨーグルト,ツナ		
	き こめ,むぎ,油,じゃがいも,小麦粉,砂糖,片栗粉,小豆	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,小麦粉,砂糖,ごま油,ごま	こめ,むぎ,バター,コーン,油,砂糖		
	みどり にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト,ブロッコリー,だいこん,かぼちゃ	たまねぎ,にんじん,まいたけ,セロリ,トマト,きゅうり,キャベツ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,ブロッコリー,セロリ		

★牛乳は毎日つきます。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。

★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

今月の厚沢部町食材
おこめ・じゃがいも・まいたけ・きくらげ
にんじん・さつまいも・かぼちゃ・キャベツ・だいこん・ねぎ

小学生平均	
エネルギー	594kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	20.0g
カルシウム	311mg
食塩	2.5g

令和6年度

令和6年度

中学生平均 へいさん	
エネルギー	651kcal
たんぱく質	23.1g
脂質 ししつ	16.9g
カルシウム	144mg
食塩 しょくえん	3.0g

★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。