

令和5年度 給食予定表
12月

月	火	水	木	金 1	土 2
				他人井 切干ナムル りんご 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 585Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.0g 炭水化物 93.1g 食塩相当量 1.7g	野菜コロケ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 575Kcal たんぱく質 13.0g 脂質 15.4g 炭水化物 101.0g 食塩相当量 0.8g
4	5	6	7	8	9
さばの生姜煮 和風サラダ バナナ 麦茶 コッペパン 牛乳 エネルギー 564Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 21.5g 炭水化物 79.3g 食塩相当量 1.7g	ポテトオムレツ 大根サラダ 野菜スープ 麦茶 くろみつバナナ 牛乳 エネルギー 610Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.4g 炭水化物 83.8g 食塩相当量 2.6g	豆腐の中華煮 もやしとかにかまの酢味噌和え みかん 麦茶 コーンフレーク・牛乳 エネルギー 584Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.7g 炭水化物 89.6g 食塩相当量 1.5g	おでん バンバンジー りんご 麦茶 さつまいもごはん 牛乳 エネルギー 587Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.5g 炭水化物 100.1g 食塩相当量 1.7g	筑前煮 小松菜とひじきの和え物 きのこ卵のスープ 麦茶 パウムクーヘン 牛乳 エネルギー 585Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.4g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 1.8g	ジャムパン りんごジュース エネルギー 385Kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.0g 炭水化物 82.9g 食塩相当量 0.3g
11	12	13	14	15	16
あさりとコーンのシチュー ブロッコリー和風マヨネーズ バナナ 麦茶 みたらしまカロニ 牛乳 エネルギー 569Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.5g 炭水化物 91.1g 食塩相当量 1.7g	白身魚フライ カラフルサラダ みかん 麦茶 たい焼き 牛乳 エネルギー 575Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.1g 炭水化物 99.3g 食塩相当量 1.2g	肉じゃが かみかみ和え 豆乳みそ汁 麦茶 きなこあげぼん 牛乳 エネルギー 579Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.0g 炭水化物 82.8g 食塩相当量 2.0g	和風スクランブルエッグ にんじんのマリネサラダ ミルクスープ 麦茶 変わり大学芋 牛乳 エネルギー 558Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.4g 炭水化物 87.7g 食塩相当量 1.5g	大豆のチリコンカン 小松菜の煮びたし バナナ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 567Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.1g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 1.1g	から揚げ ブロッコリーごま和え バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 577Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.7g 炭水化物 90.3g 食塩相当量 1.0g
18	19	20	21	22	23
ツナとほうれん草のキッシュ風 ごぼうと豚肉の炒め煮 里いもとほうれん草の味噌汁 麦茶 おにぎり 牛乳 エネルギー 627Kcal たんぱく質 29.6g 脂質 15.5g 炭水化物 97.4g 食塩相当量 2.2g	家郷豆腐 切干大根のゴマズ和え みかん 麦茶 スイートポテト 牛乳 エネルギー 589Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.5g 炭水化物 90.1g 食塩相当量 1.1g	八宝菜 揚げじゃがとブロッコリーのサラ バナナ 麦茶 プリン・おせんべい 牛乳 エネルギー 581Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 22.1g 炭水化物 80.9g 食塩相当量 1.3g	中華風ローストチキン キャロットリボンのサラダ クラムチャウダー 麦茶 ホットケーキ 牛乳 エネルギー 646Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 24.6g 炭水化物 85.1g 食塩相当量 2.0g	メンチカツ かぼちゃサラダ ミネストローネ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 633Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.5g 炭水化物 94.6g 食塩相当量 1.8g	パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳 エネルギー 542Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.4g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 1.3g
25	26	27	28	29	30
さつまいもの和風グラタン ほうれんそう胡麻和え 田舎汁 麦茶 小魚おやき 牛乳 エネルギー 583Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.8g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 2.2g	ハンバーグきのこソース おいもとおまめのサラダ みかん 麦茶 煮込みうどん 牛乳 エネルギー 626Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 21.7g 炭水化物 89.8g 食塩相当量 2.1g	チキンカレー まっくろくろすけサラダ バナナ 麦茶 ドーナツ 牛乳 エネルギー 635Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.8g 炭水化物 102.3g 食塩相当量 2.4g	さばの味噌焼き ビビンバ みかん 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 570Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.9g 炭水化物 84.9g 食塩相当量 0.9g		