

令和2年度 給食予定表
12月

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	おせんべい・牛乳 サバのオリーブ焼き 小松菜のサラダ みかん 麦茶 ごへいもち 牛乳 エネルギー 581Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.9g 炭水化物 82.7g 食塩相当量 1.3g	ビスケット・牛乳 みそ肉じゃが なめたけ和え クラムスープ 麦茶 くろみつバナナ 牛乳 エネルギー 596Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.1g 炭水化物 85.5g 食塩相当量 1.7g	野菜ジュース・おせんべい 大豆のチリコンカン キャベツさらだ りんご 麦茶 ミニアメリカンドッグ 牛乳 エネルギー 561Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.2g 炭水化物 79.7g 食塩相当量 1.5g	ヨーグルト・麦茶 五目たまごとじ バンバンジー きのこのすまし汁 麦茶 みかん おせんべい エネルギー 503Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.1g 炭水化物 72.2g 食塩相当量 2.1g	Caウエハース・牛乳 メンチカツ ごぼうサラダ みかん 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 538Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 85.1g 食塩相当量 1.0g
7	8	9	10	11	12
ビスケット・牛乳 白身魚フライ ひじき煮 鶏ちゃんこ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 592Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.4g 炭水化物 79.3g 食塩相当量 2.0g	Caウエハース・牛乳 ピザバーグ じゃこサラダ みかん 麦茶 コーンフレーク・牛乳 エネルギー 542Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.4g 炭水化物 77.6g 食塩相当量 1.8g	ビスケット・牛乳 おでん ほうれんそう胡麻和え りんご 麦茶 かりんとう風味トースト 牛乳 エネルギー 555Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.9g 炭水化物 74.7g 食塩相当量 1.8g	おせんべい・牛乳 さつまいものグラタン カラフルサラダ みかん 麦茶 やきそば 牛乳 エネルギー 574Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.1g 炭水化物 82.6g 食塩相当量 1.3g	野菜ジュース・おせんべい ぎせい豆腐 切干ナムル かぼちゃスープ 麦茶 たい焼き 牛乳 エネルギー 584Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.8g 炭水化物 94.9g 食塩相当量 2.0g	ジャムサンド りんごジュース エネルギー 278Kcal たんぱく質 3.9g 脂質 3.3g 炭水化物 58.5g 食塩相当量 0.4g
14	15	16	17	18	19
おせんべい・牛乳 ドライカレー にんじんのマリネサラダ 野菜スープ 麦茶 米粉のいちごケーキ 牛乳 エネルギー 544Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.8g 炭水化物 82.7g 食塩相当量 1.5g	ヨーグルト・麦茶 煮魚 ビビンバ みかん 麦茶 おにぎり 牛乳 エネルギー 453Kcal たんぱく質 13.4g 脂質 5.5g 炭水化物 86.3g 食塩相当量 0.6g	Caウエハース・牛乳 白菜と油揚げの卵とじ ひじきサラダ けんちん汁 麦茶 コッパン 牛乳 エネルギー 548Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.5g 炭水化物 79.9g 食塩相当量 2.1g	ビスケット・牛乳 豚肉と野菜味噌炒め かぼちゃ煮 小松菜の納豆和え りんご 麦茶 ふかし芋 エネルギー 578Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.5g 炭水化物 84.1g 食塩相当量 1.3g	ヨーグルト・麦茶 五目豆 ブロッコリーとエビのサラダ バナナ 麦茶 ぼりぼり小魚 みかん エネルギー 522Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 13.0g 炭水化物 79.5g 食塩相当量 1.3g	Caウエハース・牛乳 から揚げ ブロッコリーごま和え みかん 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 534Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.2g 炭水化物 74.6g 食塩相当量 0.9g
21	22	23	24	25	26
野菜ジュース・おせんべい ツナカレー ポパイサラダ バナナ 麦茶 パンブキンケーキ 牛乳 エネルギー 553Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.7g 炭水化物 95.5g 食塩相当量 1.7g	野菜ジュース・おせんべい 野菜コロッケ 大根と竹輪の煮物 ミネストローネ 麦茶 肉まん 牛乳 エネルギー 554Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.2g 炭水化物 94.9g 食塩相当量 1.7g	ヨーグルト・麦茶 豆腐の中華煮 春雨サラダ みかん 麦茶 ドーナツ 牛乳 エネルギー 538Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 17.1g 炭水化物 77.2g 食塩相当量 1.1g	ビスケット・牛乳 厚揚げそぼろ煮 大根のマリネ 豆乳みそ汁 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 エネルギー 575Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.9g 炭水化物 68.1g 食塩相当量 1.6g	おせんべい・牛乳 チキンチャトラ ポテトサラダ りんご 麦茶 ヨーグルトのパフェ エネルギー 567Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.0g 炭水化物 87.5g 食塩相当量 1.1g	Caウエハース・牛乳 さばの味噌煮 マカロニサラダ みかん 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 548Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.8g 炭水化物 79.7g 食塩相当量 1.4g
28	29	30	31		
Caウエハース・牛乳 照り焼きつくね 切り干しとアサリの炒り煮 ジュリアンスープ 麦茶 おせんべい 牛乳 エネルギー 531Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.4g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 2.3g					