

12月 よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市吉川小学校

日	曜日	こんだてめい	おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品	
				1食分(kcal)	炭水化物(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
				たんぱく質(g)	食塩相当量(g)						
				脂質(g)							
1	月	打ち豆ごはん	いわしのおかか煮 さつま汁 小松菜のつぼづけあえ	歯ッピー 献立	597 26.6 20.0	83 3.4	ごはん さとう さつまいも		打ち豆 とり肉 うすあげ みそ いわし	牛にゆう	小松菜 つぼづけ 切り干し大根 ねぎ 糸こんにゃく 大根 白菜 にんじん
2	火	きなこあげパン	ポトフ パリッシュ オムレツ		685 29.1 27.8	89 2.7	コッペパン じゃがいも さとう	なたね油	きなこ とり肉 ベーコン オムレツ	牛にゆう にぼし	キャベツ かぶ にんじん 玉ねぎ さやいんげん にんにく
3	水	ごはん (いちほまれ)	ハッシュドビーフ 海そうサラダ きなこプリン	プラスワン 献立	642 25.1 21.2	95 2.3	ごはん きなこプリン	なたね油 ハヤシルウ ドレッシング	牛肉 ぶた肉	牛にゆう わかめ	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ グリーンピース トマト かん天 キャベツ きゅうり みかん
4	木	キス天井	ツナと小松菜のり酢あえ にらたまみそ汁 みかん		584 25.6 19.8	80 2.6	ごはん こむぎこ	なたね油	キス たまご とうふ ツナ みそ	牛にゆう のり	小松菜 キャベツ 大根 にんじん 玉ねぎえのきたけ にら みかん
5	金	ごはん (いちほまれ)	大根葉の炒め物 おでん風煮 ふりかけ		580 26.0 18.5	82 2.7	ごはん 里いも	ごま油	ベーコン とりにく がんとどき さつまあげ うずらたまご	牛にゆう こんぶ わかめ	大根 大根葉 もやし にんじん こんにゃく
6	土										
7	日										
8	月	ごはん (いちほまれ)	さばのみぞれ煮 越前カンタケのみそ汁 小松菜のおひたし	鯖江和膳	606 22.9 24.4	80 2.7	ごはん 里いも さとう	なたね油	さば とうふ みそ	牛にゆう	大根 小松菜 キャベツ にんじん ねぎ 越前カンタケ(ひらたけ)
9	火	小型コッペパン	カレーなんばんうどん りんごサラダ かたぬきチーズ		575 25.0 21.8	76 2.4	コッペパン うどん さとう	なたね油 オリーブオイル カレールウ	とり肉 うすあげ	牛にゆう チーズ	玉ねぎ にんじん ねぎ りんご キャベツ とうもろこし ブロッコリー
10	水	マイ おにぎり デー 	大豆のいそ煮 のり入りかきたま汁 春菊のおひたし	アイアン 献立	537 24.6 16.1	80 2.2	ごはん さとう でんぶん	なたね油	大豆 たまご 牛肉 とうふ さつまあげ	牛にゆう ひじき のり	糸こんにゃく にんじん さやいんげん しゅんぎく 水菜 えのきたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ
11	木	ごはん (いちほまれ)	あげギョウザ のっぺい汁 チンゲンサイのナムル ジョア (ブルーベリー味)	牛乳は つきません	552 18.9 10.7	97 1.9	ごはん でんぶん さとう 里いも	なたね油 ごま油	ギョウザ とり肉	ジョア	チンゲンサイ もやし しいたけ 大根 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ
12	金	菜めし ごはん	ぶりのてり焼き だんご入りきのこ汁 よごし	給食で 全国めぐり 富山	591 21.8 16.9	90 2.4	ごはん さとう もち 里いも	ごま油 ごま	ぶり みそ うすあげ	牛にゆう	大根葉(小松菜) もやし まいたけ 干しいたけ ごぼう にんじん 大根 ねぎ
13	土										
14	日										
15	月	ごはん (いちほまれ)	すきやき風煮 大根のゆず風味 青りんごゼリー		565 22.1 14.7	85 1.3	ごはん さとう じゃがいも ふ 青りんごゼリー		ぶた肉 とうふ	牛にゆう	玉ねぎ 白菜 にんじん しゅんぎく ねぎ 糸こんにゃく 大根 ゆず
16	火	減量ドライ アップル パン	えびフライ 大根サラダ 白いんげん豆のスープ クリスマスデザート	クリスマス 献立	634 24.4 21.8	93 2.0	ドライアップルパン じゃがいも クリスマスデザート	なたね油 ノンエッグマヨ ネーズ	えび ツナ 白いんげん豆 ベーコン	牛にゆう	大根 きゅうり にんじん ほうれん草 玉ねぎ
17	水	ちりめん ゆかりごはん	高野どうふのたまごとじ わかめのすのもの まめによろこぶ		559 26.0 14.5	87 2.8	ごはん じゃがいも さとう	ごま	とり肉 高野どうふ たまご 大豆	牛にゆう ちりめん じゃこ わかめ こんぶ	ゆかり 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 糸こんにゃく キャベツ きゅうり さやいんげん
18	木	保護者会	12月のごはんは、福井を代表するお米の “いちほまれ”となります。								
19	金	保護者会									
20	土										
21	日										
22	月	ごはん (いちほまれ)	大豆と煮干しのあげ煮 豚汁 冬至なんきん		589 24.4 15.6	95 1.8	ごはん 里いも でんぶん さとう	なたね油	大豆 みそ あずき ぶた肉	牛にゆう にぼし	かぼちゃ 大根 ごぼう 白菜 にんじん ねぎ こんにゃく
23	火	終業式	午前中で下校しますので、給食はありません。								