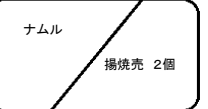
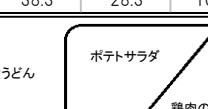
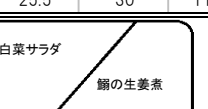
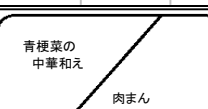
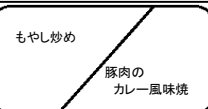
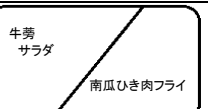
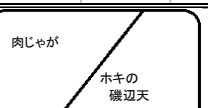
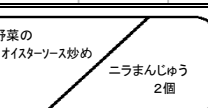
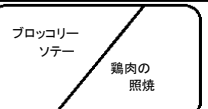
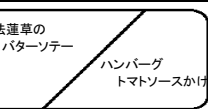
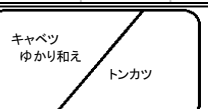
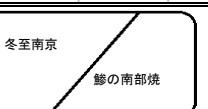
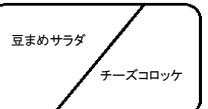
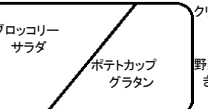


12月 献立表



日	献立・配膳図					使用材料名			日	献立・配膳図					使用材料名		
12月1日				赤	鯖・ひじき・薄揚げ・卵・牛乳	13日				赤	(焼売)・豚肉・豆腐・牛乳						
金	794	38.3	28.3	100.2	386	5.5	5	2.5	797	25.5	30	110.6	368	4.4	5	2.5	
4日			赤	鶏肉・豚肉・ツナ・薄揚げ・味噌	14日				赤	(鍋の生姜煮)・ハム・鶏肉・牛乳							
月	825	35.1	39	86.7	323	2	5.4	2.7	778	27.6	24.4	116.1	497	3.4	5.2	2.1	
5日				赤	(肉まん)・卵・ハム・(ワンタン)牛乳	15日				赤	牛肉・ハム・牛乳						
火	800	24.4	24.3	123	356	2.2	4.7	1.9	945	21.7	31	137.4	283	2	4.5	2.8	
6日				赤	豚肉・ベーコン・牛乳	18日				赤	(南瓜ひき肉フライ)・豆腐・薄揚げ ツナ・ワカメ・味噌・牛乳						
水	809	28	27.1	114	299	2.9	4.2	3.5	788	21.7	28.7	116.1	390	4.2	6	2.3	
7日				赤	ホキ・豚肉・薄揚げ・青のり・牛乳	19日				赤	(ニラまんじゅう)・豚肉・豆腐 ベーコン・牛乳						
木	789	30.7	22.1	118.4	322	2.4	3.8	2.7	836	23.3	32.6	113.8	410	4.5	5.2	2.2	
8日				赤	鶏肉・ベーコン・豚肉・大豆・5種豆牛乳	20日				赤	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉牛乳						
金	870	45.6	33.6	97.9	345	3.6	8.8	3.6	815	30.6	28.5	112.1	559	13.4	6.2	2.2	
11日				赤	(トンカツ)・豆腐・薄揚げ・味噌牛乳	21日				赤	鰯・豚肉・豆腐・牛乳						
月	784	26	27.4	112.5	429	5.6	4.7	2.7	780	40.7	19.7	111.7	392	4.3	6.2	1.6	
12日				赤	(チーズコロッケ)・大豆・5種豆 ひじき・ベーコン・牛乳	22日				赤	(ポテトカップグラタン)・鶏肉・ツナ ベーコン・牛乳						
火	886	26.6	26.4	114.5	465	4.8	7.1	3.4	891	22.3	35.2	118.6	318	1.9	5.1	3.9	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩		
k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	k c a l	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)		

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月は1日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含むひじき・卵・切干大根等が献立に入っています。
- 今月は12日が、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む大豆・ひじき・法蓮草・プリン等が献立に入っています。
- 今月は21日が、食育の日です。
福井県の郷土食の冬至南京(いとこ煮)が、献立に入っています。



丸岡中学校のだし汁

丸岡中学校の味噌汁などに使用しているだしは
さば、あじ、いわし の混合削り節で、だしを取っています。

