



12月の給食献立予定表



令和5年

荒川区立赤土小学校

実施日 日 曜	献立名	飲用 牛乳	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
1 金	ご飯 焼きカレーコロッケ ごまドレサラダ 野菜スープ	○	牛乳,豚肉,大豆,鶏肉	米,じゃがいも,小麦粉, パン粉,油,三温糖,ごま, ごま油,はるさめ	にんじん,たまねぎ,きゅうり, もやし,キャベツ,しょうが 	639	22.8
4 月	ご飯 さばの文化干し きつね和え 玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,さば,油揚げ,芽ひじ き,みそ,カットわかめ	米,さとう,ごま,じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん, たまねぎ,なめこ	603	28.3
5 火	★練馬大根スパゲッティー ひじきのナムル 白玉フルーツポンチ ＜★地産地消献立・練馬＞ 	○	牛乳,ツナ水煮,刻みのり, 芽ひじき,みそ	スパゲッティ,油,さとう, ごま油,ごま,三温糖,白玉粉	たまねぎ,しめじ,だいこん,もやし, だいずもやし,にんじん,こまつな, パイン缶,黄桃缶,みかん缶	589	22.3
6 水	きなこ揚げパン わんだんスープ 切干大根のごま酢和え	○	牛乳,きな粉,鶏肉	油,コッペパン,さとう, グラニュー糖,油, ワンタンの皮,ごま,ごま油	にんにく,にんじん,干しいたけ, もやし,長ねぎ,こまつな,切干し大 根,りょくとうもやし,きゅうり, えのきたけ	590	21.9
7 木	わかめご飯  肉じゃが煮 青菜のおろしポン酢	○	牛乳,炊き込みわかめ,鶏肉	米,油,つきこんにゃく, じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,こまつな, もやし,えのきたけ,だいこん, レモン	595	21.7
8 金	麦ご飯 ひじき入り卵焼き じゃこサラダ じゃがいものみそ汁	○	牛乳,鶏肉,ひじき,卵, ちりめんじゃこ,みそ	米,押麦,油,さとう,ごま, ごま油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,干しいたけ, もやし,キャベツ,だいこん,こまつ な	608	28.4
11 月	大豆入り混ぜご飯 大根とかぶのおかか和え さつま芋のみそ汁	○	牛乳,鶏肉,ひじき,大豆, 油揚げ,花かつお,みそ	米,油,さとう,ごま,ごま油, さつまいも	にんじん,きゅうり,だいこん, たまねぎ	590	20.0
12 火	五目豆腐丼 チンゲン菜のスープ 開口笑	○	牛乳,鶏肉,豆腐,卵	米,押麦,油,さとう, でんぷん,ごま油,ごま, 小麦粉,バター	にんにく,しょうが,干しいたけ, にんじん,キャベツ,もやし,チンゲ ンサイ	671	24.4
13 水	セサミトースト ポークビーンズ コーンサラダ	○	牛乳,鶏肉,大豆	食パン,バター,はちみつ, すりごま,油,小麦粉, じゃがいも,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,トマトピューレ, マッシュルーム,キャベツ,もやし, ホールコーン	646	24.2
14 木	ご飯 ししゃもの香味揚げ はりはり漬け 道産子汁	○	牛乳,ししゃも,あおのり, みそ	米,でんぷん,小麦粉, ごま油,三温糖,油, じゃがいも,バター	切干し大根,にんじん,きゅうり, もやし,だいこん,たまねぎ, ホールコーン,長ねぎ	598	20.7
15 金	野菜そぼろ丼 もちもち団子汁 くだもの(かんきつ系)	○	牛乳,鶏肉,卵	米,押麦,さとう,油,じゃが いも,でんぷん,ごま油	しょうが,にんじん,切干し大根, こまつな,えのきたけ,長ねぎ, こまつな,みかん	586	23.9
18 月	ご飯 いわしの竜田揚げ 和えもの わかめのすまし汁	○	牛乳,いわし,花かつお, けずり節,昆布, カットわかめ	米,油,でんぷん	しょうが,こまつな,もやし,  にんじん	591	24.9
19 火	マーボーライス  にらたまスープ くだもの(かんきつ系)	○	牛乳,鶏肉,大豆,豆腐,みそ, 卵	米,油,さとう,ごま油, でんぷん	にんにく,しょうが,干しいたけ, たまねぎ,長ねぎ,にら,にんじん, みかん	631	26.7
20 水	豚肉のうま煮丼 ふびき汁 ホワイトゼリー	○	牛乳,鶏肉,豆腐, カットわかめ,粉寒天	米,押麦,油,でんぷん, つきこんにゃく,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん, たまねぎ,キャベツ,長ねぎ, はくさい,干しいたけ	593	21.3
21 木	チキンときのこのカレーライス パリパリサラダ	○	牛乳,鶏肉	米,油,じゃがいも,バター, 小麦粉,さとう, ワンタンの皮,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ, マッシュルーム缶,しめじ, エリンギ,にんじん,トマトピュー レ,キャベツ,もやし,きゅうり	671	19.0
22 金	★ほうとう  ★野菜のゆず香和え 黒砂糖蒸しパン ＜★冬至献立 かぼちゃ&ゆず＞	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,昆布, みそ,卵	ほうとう,油,小麦粉,黒糖	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ, かぼちゃ,長ねぎ,ほうれんそう, はくさい,こまつな,もやし,ゆず	600	25.0
冬至							
25 月	ハヤシライス  きらきらフルーツポンチ ＜2学期給食最終日＞	ジ ョ ア	ジョア,鶏肉,生クリーム, 粉寒天	米,押麦,油,バター,小麦粉, 油,赤ざらめ,さとう,麩	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム缶, パイン缶,みかん缶,黄桃缶	616	17.9

◎都合により、献立の内容や回数を変更する場合があります。

◎アレルギー配慮を希望する場合は学校へお申し出ください。

