

12月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート					
1	月	海鮮かき揚げ天丼	卵とわかめのみそ汁 くだもの	牛乳	飲用牛乳,いか,むきえび,たまご, 木綿豆腐,生わかめ	精白米,薄力粉,揚げ油,上白糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,ぶな しめじ,ねぎ,りんご	645 kcal 23.7 g 15.6 g 104.1 g
2	火	ごはん	いかとじゃがいものチリソース 五目スープ くだもの	牛乳	飲用牛乳,いか,鶏肉	精白米,かたくり粉,じゃがいも,揚 げ油,大豆油,三温糖,フンタンの皮	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん, もやし,玉葱,たけのこ(水煮),干し 椎茸,こまつな,みかん	613 kcal 24.9 g 16.2 g 94.3 g
3	水	ひじきごはん	魚の野菜あんかけ 吉野汁	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,干ひじき, 大豆(国産、乾),さわら,さわら,さ わら,焼き竹輪	精白米,もち米,大豆油,三温糖,か たくり粉	にんじん,玉葱,えのきたけ,はくさ い,だいこん,ねぎ,こまつな	566 kcal 26.4 g 17.0 g 76.1 g
4	木	焼きカレーパン	かぶのスープ パリパリサラダ	牛乳	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆(国産、 乾),ベーコン,豆乳	丸パン,大豆油,有塩バター,薄力 粉,パン粉(乾燥),フンタンの皮,三 温糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, キャベツ,かぶ,きゅうり	548 kcal 23.5 g 21.9 g 67.6 g
5	金	きびごはん	高野豆腐の卵とじ いも団子汁 くだもの	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,高野豆腐,たまご, 油揚げ,生わかめ	精白米,きび,大豆油,三温糖,かた くり粉,じゃがいも,ながいも	にんじん,玉葱,ねぎ,ぶなしめじ,さ やいんげん,干し椎茸,だいこん,こ まつな,愛まどんな	615 kcal 27.4 g 20.7 g 82.9 g
8	月	～有機農業の日～ ごはん、おかかふりかけ	カレーコロッケ ほうれん草としらすのサラダ かきたま汁	牛乳	飲用牛乳,花かつお,豚ひき肉,たま ご,しらす干し,鶏ささ身,冷凍わか め	精白米,ごま(いり),三温糖,じゃが いも,大豆油,薄力粉,パン粉,揚げ 油,マヨネーズ,かたくり粉	にんじん,玉葱,ほうれんそう,にんじ ん,キャベツ,ねぎ	636 kcal 27.2 g 18.4 g 92.2 g
9	火	五目あんかけごはん	春巻き くだもの	牛乳	飲用牛乳,豚肉,いか,むきえび,鶏 肉ひき肉	精白米,大豆油,かたくり粉,ごま 油,はるさめ(乾),春巻きの皮,薄力 粉,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, たけのこ(水煮),チンゲンツアイ, キャベツ,もやし,ねぎ,干し椎茸,早 香	623 kcal 26.8 g 16.1 g 93.6 g
10	水	ねぎ塩スープうどん	茎わかめのごま酢あえ 焼き芋	牛乳	飲用牛乳,鶏ささ身,笹かまぼこ,く さわかめ	冷凍細うどん,大豆油,かたくり粉, 三温糖,ごま(いり),ごま油,さつま いも	にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ	565 kcal 21.0 g 13.8 g 92.5 g
11	木	あぶたま丼	ししゃもフライ アーモンド入りサラダ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,し しゃも	精白米,三温糖,かたくり粉,薄力 粉,パン粉,揚げ油,アーモンド,大豆 油,ごま油	玉葱,冷凍グリーンピース,きゅうり,も やし,にんじん,キャベツ	697 kcal 30.7 g 26.1 g 84.4 g
12	金	ごはん	鯖の味噌煮 青菜の磯和え けんちん汁	牛乳	飲用牛乳,まさば,きざみのり,豚 肉,油揚げ	精白米,三温糖,ごま(いり),上白 糖,大豆油,さといも	しょうが,こまつな,キャベツ,えのき たけ,にんじん,ごぼう,にんじん,干 し椎茸,ねぎ	620 kcal 29.1 g 19.7 g 79.9 g
15	月	豚肉のしぐれごはん	ふろふき大根 小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳	飲用牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐	精白米,三温糖,ごま(いり),かたく り粉,生ふ	ごぼう,さやいんげん,しょうが,だ いこん,こまつな	567 kcal 20.8 g 14.3 g 90.0 g
16	火	麻婆豆腐丼	キャベツとひじきのツナ和え 焼きりんご	牛乳	飲用牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,干 ひじき,まぐろ缶詰	精白米,大豆油,三温糖,かたくり 粉,ごま油,有塩バター	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん, 玉葱,たけのこ(水煮),干し椎茸,に ら,きゅうり,キャベツ,りんご	616 kcal 24.6 g 21.6 g 84.8 g
17	水	二色トースト (ガーリック、ハニー)	ポークビーンズ くだもの	牛乳	飲用牛乳,豚肉,大豆(国産、乾),レ ンズまめ(乾)	食パン,ソフトタイプマーガリン,は ちみつ,大豆油,じゃがいも,中ざら 糖	パセリ,にんにく,セロリー,玉葱,に んじん,マッシュルーム(水煮缶詰), トマト缶詰,さやいんげん,はれひめ	572 kcal 24.2 g 22.9 g 72.6 g
18	木	ごはん	すき焼き煮 れんこんとツナの卵焼き	牛乳	飲用牛乳,豚肉,焼き豆腐,まぐろ缶 詰,たまご	精白米,大豆油,糸こんにゃく,三温 糖,ごま油	にんじん,生しいたけ,ねぎ,はくさ い,ほうれんそう,れんこん,こねぎ	614 kcal 27.8 g 20.9 g 79.5 g
19	金	ポークストロガノフ	フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳,豚肉,生クリーム,ヨーグルト	精白米,有塩バター,大豆油,薄力 粉,中ざら糖,三温糖,上白糖	にんにく,にんにく,玉葱,にんじん, マッシュルーム(水煮缶詰),キャベ ツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし (冷凍),パイン缶,みかん缶,黄桃缶, レモン	671 kcal 23.1 g 22.4 g 100.5 g
22	月	～冬至献立～ ごはん	さわらのゆず味噌焼き かぼちゃすいとん汁 れんこんのきんぴら	牛乳	飲用牛乳,さわら,鶏肉,油揚げ,焼 き竹輪	精白米,三温糖,薄力粉,板こんにゃ く,大豆油,ごま油,ごま(いり)	ゆず,だいこん,はくさい,かぼちゃ, こまつな,ねぎ,れんこん	592 kcal 26.9 g 16.0 g 85.9 g
23	火	しょうゆラーメン	とり団子のもち米蒸し ピリ辛ねぎダレサラダ	牛乳	飲用牛乳,豚肉,生わかめ,鶏肉ひ き肉	むし中華めん,ごま油,三温糖,かた くり粉,もち米,炒め油	しょうが,とうもろこし(冷凍),もや し,こまつな,ねぎ,玉葱,はくさい,干 し椎茸,キャベツ,プロッコリー,にん じん,にんにく	616 kcal 26.6 g 17.3 g 84.7 g
24	水	ピラフ	～お肉セレクト～ (タンドリーチキン、鶏肉のコンレーク焼き) 星型パスタのスープ ココアプリン	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,ヨーグルト,ベーコ ン,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム, 冷凍ホイップクリーム	精白米,有塩バター,大豆油,マカロ ニ,じゃがいも,三温糖	玉葱,とうもろこし(冷凍),マッシュ ルーム(水煮缶詰),にんじん,青ピー マン,しょうが,にんにく,トマト缶詰, セロリー	643 kcal 22.8 g 30.1 g 71.8 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。