

# 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	木	ジャージャー麺	えびと大豆の炒り煮 ★果物	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、むきえび	むし中華めん(油付き)、ごま油、上白糖、かたくり粉、油	しょうが、にんにく(りん茎)、干し椎茸、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、みかんS	674 kcal 31.6 g 21.1 g 94.2 g
2	金	ごはん	芋煮汁 鯖の味噌煮 ★青菜の磯和え	牛乳	牛乳、まさば、きざみのり、豚肉、油揚げ	精白米、三温糖、白ごま(いり)、上白糖、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、まいたけ、ねぎ	639 kcal 31.7 g 21.7 g 78.9 g
5	月	あぶ玉丼	豚汁 ★果物	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、たまご、木綿豆腐	精白米、油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、板こんにやく、ごま油	玉葱、こまつな、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、りんご 36玉	700 kcal 29.4 g 24.3 g 95.8 g
6	火	豚肉入り中華ごはん	中華風たまごスープ 大根と春雨の中華炒め	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、大豆(国産、乾)	精白米、もち米、三温糖、ごま油、油、かたくり粉、普通はるさめ(乾)、上白糖	ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、こまつな、玉葱、とうもろこし缶詰(ホ-ル)、とうもろこし缶詰(クリーム)、だいこん、にんにく(りん茎)、しょうが、にら	600 kcal 22.8 g 18.7 g 89.1 g
7	水	ガーリックトースト	ブイヤベース ★アップルドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、むきえび、いか、たら、ベーコン	ソフトフランスパン、有塩バター、薄力粉、オリーブ油、上白糖、油	にんにく(りん茎)、パセリ、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリー、トマト缶詰(ダイス)、トマトフォンデュ、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご	541 kcal 28.0 g 24.5 g 56.4 g
8	木	わかめごはん	★きりたんぼ ★りんごヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめごはんの素、ヨーグルト(全脂無糖)	きりたんぼ、精白米、上白糖	はくさい、ねぎ、ごぼう、せり、まいたけ、りんご(缶詰) 角切り	654 kcal 23.6 g 19.3 g 100.8 g
9	金	ごはん 骨太ふりかけ	★けんちん汁 真砂揚げ ★青菜のおかか和え	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、塩昆布、糸削り節、木綿豆腐、鶏肉、干ひじき(スルメ釜、乾)、たまご、木綿豆腐、鶏肉	精白米、白ごま、上白糖、ごま油、かたくり粉、油、板こんにやく	にんじん、干し椎茸、玉葱、ほうれんそう、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、こまつな	623 kcal 25.6 g 18.9 g 90.1 g
12	月	ごはん かつおでんぶ	ニラたまスープ ★鶏肉のみぞれ煮	牛乳	牛乳、糸削り節、鶏肉、木綿豆腐、たまご	精白米、上白糖、白ごま、油、かたくり粉、さつまいも	れんこん、だいこん、にんじん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、にら、しょうが	657 kcal 25.6 g 21.3 g 94.3 g
13	火	★冬野菜キーマカレー	アーモンド和え ★果物	牛乳	牛乳、鶏肉	精白米、油、はちみつ、油、薄力粉、有塩バター、アーモンド粉、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、にんじん、チャツネ、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、りんご 36玉	645 kcal 19.0 g 21.6 g 100.4 g
14	水	ごはん	★肉豆腐 グレープゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐、寒天	精白米、糸こんにやく、油、三温糖、上白糖	にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、はくさい、ぶどうストレートジュース、アロエ缶	583 kcal 21.5 g 15.6 g 95.6 g
15	木	シナモントースト	ホワイトシチュー コロコロサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、クリーム(乳脂肪)	食パン、ソフトタイプマーガリン、グラニュー糖、油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	セロリー、玉葱、にんじん、しょうが、とうもろこし缶詰(ホ-ル)、きゅうり	665 kcal 22.9 g 29.3 g 88.5 g
16	金	炊き込みいなり	★ぶり大根 しらすとわかめのサラダ	牛乳	牛乳、油揚げ、大豆(国産、乾)、ぶり、しらす干し(微乾燥品)、カットわかめ	精白米、三温糖、上白糖、ごま油	にんじん、にんにく、しょうが、だいこん、キャベツ、とうもろこし缶詰(ホ-ル)、きゅうり	597 kcal 27.1 g 21.0 g 81.7 g
19	月	麻婆丼	わかめスープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、カットわかめ、ヨーグルト(全脂無糖)	精白米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、しょうが、にら、ねぎ、ブルーベリー(ジャム)	581 kcal 23.3 g 17.7 g 87.3 g
20	火	ごはん	白菜スープ さけのちゃんちゃん焼き 小松菜とあつ厚揚げのごま炒め	牛乳	牛乳、ぎんざげ、油揚げ、鶏肉	精白米、有塩バター、白ごま、油、上白糖、普通はるさめ(乾)	しょうが、キャベツ、玉葱、もやし、にんじん、こまつな、にんじん、干し椎茸、はくさい、ねぎ	623 kcal 28.0 g 23.2 g 80.0 g
21	水	焼肉チャーハン	たまごの味噌汁 じゃがいものきんぴら	牛乳	牛乳、豚肉、たまご、木綿豆腐、油揚げ	精白米、油、上白糖、じゃがいも、ごま油、白ごま	にんにく(りん茎)、しょうが、ねぎ、にんじん、青ピーマン、えのきたけ、玉葱、こまつな	571 kcal 22.4 g 18.2 g 85.0 g
22	木	★かぼちゃほうとう	きびなごの唐揚げ ★ゆずドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、きびなご	冷凍ほうとう、かたくり粉、薄力粉、ひまわり油、ごま油、上白糖、白ごま	にんじん、だいこん、かぼちゃ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、こまつな、ゆず(果汁、生)、しょうが、にんにく(りん茎)	561 kcal 27.1 g 20.6 g 70.0 g
23	金	ポークストロガノフ	ツナ和え 豆腐のチョコレートケーキ	セレクトドリンク	豚肉、クリーム(乳脂肪)、冷凍わかめ、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、絹ごし豆腐、豆乳	精白米、有塩バター、大豆油、上白糖、薄力粉、白ごま、はちみつ、粉砂糖	温州蜜柑(濃縮還元ジュース)、にんじん、セロリー、にんにく(りん茎)、玉葱、エリンギ、しょうが、トマト缶詰(ホ-ル)、パセリ、キャベツ、こまつな、もやし、レモン(果汁、生)	700 kcal 19.1 g 18.5 g 118.2 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。

※★マークは、旬の食材を使用しているメニューです。

※3学期の給食は、**1月10日**からです。