

12月献立表

令和6年 11月29日
荒川区立第四峡田小学校
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネ ルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (森)	熱や力になる (貴)	体の調子を整える (緑)		
2月	パエリア オニオンスープ フルーツヨーグルト ブックメニュー 「パンダのポンポン クッキーオーケストラ」	牛乳・ベーコン・鶏肉・いか・えび・ヨーグルト	米・麦・油・はちみつ	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・セロリ・コーン・パセリ・洋なし缶・パイン缶・みかん缶	560	20.3
3火	麦入りごはん 塩肉じゃが ツナと野菜の和え物	牛乳・豚肉・ツナ	米・麦・油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも・ごま油	たまねぎ・にんじん・しいたけ・さやいんげん・もやし・こまつな	568	21.8
4水	マーボー豆腐丼 にら卵スープ 菊花みかん	牛乳・豚肉・大豆・みそ・豆腐・鶏肉・たまご	米・麦・油・砂糖・くず粉・ごま油・かたくり粉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・にら・だいこん・みかん	636	28.5
5木	ココア揚げパン ちりめんサラダ ワントンスープ 東京都産「さといも」を使った献立	牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉	ミルクパン・油・砂糖・ごま油・ワントンの皮	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり・しいたけ・はくさい・ねぎ・にら・こまつな	680	21.7
6金	麦入りごはん 鮭の西京焼き 小松菜と人参の甘辛和え 芋煮汁	牛乳・鮭・みそ・豚肉・生揚げ	米・麦・砂糖・はちみつ・ごま油・ごま・油・さといも	しょうが・にんじん・こまつな・もやし・ごぼう・だいこん・しいたけ・ねぎ	580	28.2
9月	こぎつねごはん チーズ入り卵焼き 大根とわかめの味噌汁	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・卵・チーズ・みそ・わかめ	米・砂糖・油	にんじん・しいたけ・さやいんげん・たまねぎ・だいこん・えのきだけ・こまつな	573	24.9
10火	麦入りごはん 白身魚の味噌田楽 青菜のお浸し きのこのみぞれ汁 東京都産「練馬大根」を使った献立	牛乳・ホキ・みそ・油揚げ・豚肉	米・麦・かたくり粉・小麦粉・油・砂糖	もやし・こまつな・えのきだけ・にんじん・はくさい・エリンギ・なめこ・だいこん・ねぎ	563	25.6
11水	セサミトースト かぶ入りポトフ わかめサラダ	牛乳・鶏肉・ベーコン・わかめ	ソフトフランスパン・バター・ごま・ねりごま・砂糖・油・じゃがいも・ごま油	にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・かぶ・きゅうり	568	23.3
12木	あんかけごはん もやしのナムル フルーツポンチ	牛乳・豚肉・いか	米・麦・油・こんにゃく・砂糖・くず粉・ごま油・ごま	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・キャベツ・こまつな・もやし・きゅうり・にんにく・パイン缶・黄桃缶・みかん缶・レモン果汁	565	20.2
13金	そばめし あおのりポテトビーンズ わかめのスープ 郷土料理 「兵庫県」	牛乳・豚肉・大豆・あおのり・鶏肉・わかめ	米・油・むし中華めん・砂糖・じゃがいも・かたくり粉・ごま油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・コーン・だいこん・ねぎ	598	21.5
16月	ちりめんふりかけごはん 豆腐の中華煮 春雨の和え物	牛乳・昆布・ちりめんじゃこ・かつお節・あおのり・豚肉・豆腐	米・麦・砂糖・ごま・油・かたくり粉・はるさめ・ごま油	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・エリンギ・こまつな・もやし・きゅうり	615	28.9
17火	わかめごはん ししゃもの唐揚げ 五目きんぴら かきたま汁	牛乳・たきこみわかめ・ししゃも・豚肉・昆布・卵	米・かたくり粉・小麦粉・油・こんにゃく・じゃがいも・砂糖・ごま	しょうが・にんにく・ごぼう・にんじん・えのきだけ・さやいんげん・だいこん・こまつな	577	23.1
18水	ハッシュドポーク れんこんサラダ りんご	牛乳・豚肉・レンズ豆・生クリーム	米・油・小麦粉・バター・砂糖・ごま油	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・れんこん・キャベツ・もやし・こまつな・りんご	631	20.2
19木	麦入りごはん ひじきコロッケ からし和え 白菜の味噌汁	牛乳・いんげん豆・ひじき・豚肉・油揚げ・みそ	米・麦・じゃがいも・油・ポテトフレーク・小麦粉・パン粉・砂糖	たまねぎ・もやし・にんじん・キャベツ・はくさい・こまつな	581	19.7
20金	ほうとう 油揚げのバリバリサラダ つぶつぶみかんゼリー 冬至献立	牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ・かんとん	さといも・ほうとう・油・砂糖・ごま油	しいたけ・にんじん・だいこん・かぼちゃ・ねぎ・もやし・こまつな・キャベツ・みかん缶・オレンジジュース	570	23.7
23月	麦入りごはん さばの味噌煮 野菜のごまだれがけ 呉汁	牛乳・さば・みそ・大豆・豚肉・油揚げ	米・麦・砂糖・ごま油・ごま・じゃがいも	しょうが・もやし・キャベツ・こまつな・にんじん・だいこん・えのきだけ・ねぎ	619	28.9
24火	黒砂糖パン スパイシーチキン カリフラワーとパプリカのサラダ 米粉マカロニのお星さまスープ	牛乳・鶏肉・ベーコン	黒砂糖パン・かたくり粉・小麦粉・油・砂糖・じゃがいも・米粉マカロニ	にんにく・キャベツ・にんじん・パプリカ・カリフラワー・コーン・たまねぎ・こまつな	563	27.1
25水	スパゲッティミートソース コールスローサラダ かぼちゃとチョコチップの米粉ケーキ	牛乳・豚肉・大豆・きな粉・豆乳	スパゲッティ・油・砂糖・米粉・グラニュー糖・はちみつ・チョコチップ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・もやし・レモン果汁・かぼちゃペースト	680	24.3

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。