

# 献立予定表



令和3年12月分

荒川区立第五峡田小学校

実施日 日 曜	献立名	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 kcal	たんぱく質 g
1 水	牛乳 カレーライス ひよこ豆のサラダ りんご	牛乳 豚肉 ひよこまめ	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン こまつな もやし キャベツ りんご	713	20.7
2 木	牛乳 麦入りごはん 鶏肉のみそ焼き ツナと野菜の和風サラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 昆布 豆腐	精白米 米粒麦 さとう ごま 油	にんじん もやし だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	597	24.2
3 金	<b>【★リクエスト給食】</b> 牛乳 <b>★みぞコーンラーメン</b> 野菜チップス <b>★サイダーフルーツポンチ</b>	牛乳 豚肉 みそ かつおぶし	むし中華めん 油 ごま油 じゃがいも さつまいも さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ たら かぼちゃ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	616	20.2
6 月	牛乳 カレーミートドッグ ポトフ キャロットソースのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 フランクフルト	コッペパン 油 でんぷん じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	623	26.5
7 火	<b>【江戸東京野菜・練馬大根献立】</b> 牛乳 茶めし <b>練馬大根入りおでん</b> キャベツのごま酢あえ みかん	牛乳 かつお節 昆布 揚げボール 焼き竹輪 つずら卵 しらす干し	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく じゃがいも ちくわぶ ごま	だいこん にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ みかん	603	23.1
8 水	牛乳 スタミナビビンバ 五目スープ グレープゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 粉寒天	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 ごま さとう マロニー	にんにく しょうが 切干し大根 にんじん だいずもやし こまつな たまねぎ だけのこ 干しいたけ もやし 長ねぎ こまつな ぶどうジュース	631	23.4
9 木	牛乳 麦入りごはん 大豆とじゃこの炒り煮 すき焼き風煮 青菜のいそ和え	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 のり	精白米 米粒麦 でんぷん ごま さとう 油 しらたき	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい 長ねぎ もやし こまつな キャベツ	638	27.3
10 金	牛乳 麦入りごはん ぶりの照り焼き 白菜のおかか和え ぶいびき汁	牛乳 ぶり かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 ごま さとう ごま油	しょうが はくさい にんじん キャベツ ごぼう ほうれんそう	643	29.9
13 月	牛乳 麦入りごはん れんこん入りたらのつくね しょうが風味のサラダ みそ汁	牛乳 たら 豆腐 ひじき 卵 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 でんぷん 油 ごま油 三温糖	れんこん たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん もやし しょうが だいこん こまつな 長ねぎ	595	24.8
14 火	牛乳 五目豆腐丼 もやしスープ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし りんご	592	22.3
15 水	牛乳 ココアパン 花野菜のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	ココアパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン	603	21.4
16 木	牛乳 麦入りごはん ひじきのしそふりかけ 寄せ鍋煮込み ねぎドレッシングのサラダ	牛乳 ひじき かつおぶし 豚肉 昆布 たら 豆腐 みそ ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま でんぷん ごま油	ゆかり 長ねぎ しょうが はくさい たら にんじん もやし キャベツ こまつな	626	29.9
17 金	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん あんかけ卵焼き みそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ひじき 豆腐 卵 油揚げ みそ	精白米 油 さとう でんぷん	しょうが にんじん だけのこ 干しいたけ さやいんげん はくさい だいこん こまつな	692	29.8
20 月	牛乳 コントトースト ポークビーンズ カレードレッシングのサラダ	牛乳 ロースハム 豚肉 大豆	食パン マヨネーズ 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ ホールコーン セロリー にんにく にんじん マッシュルーム しょうが トマト キャベツ きゅうり もやし	685	24.4
21 火	牛乳 焼肉チャーハン ワンタンスープ 大根のじゃこ入りサラダ	牛乳 豚肉 卵 みそ ちりめんじゃこ	精白米 油 さとう ワンタンの皮 ごま ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな 干しいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ だいこん たまねぎ	642	25.2
22 水	<b>【冬至給食】</b> <b>運盛りうどん</b> 竹輪のいそべ揚げ <b>青菜のゆずおろしポン酢あえ</b>	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 みそ 焼き竹輪 あおのり	うどん 油 小麦粉 でんぷん さとう	にんじん だいこん れんこん かぼちゃ 長ねぎ こまつな あしたば もやし えのきたけ ゆず	632	25.3
23 木	牛乳 麦入りごはん じゃがいものカレー煮 ポイル野菜のゆかりがけ みかん	牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし ゆかり みかん	630	21.2
24 金	<b>【クリスマス給食】</b> 牛乳 チキンライス <b>星型マカロニスープ</b> <b>クリスマスカッパケーキ</b>	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	精白米 バター 油 マカロニ さとう 小麦粉 はちみつ チョコレート	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	680	20.7
◎学校行事や感染症等の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。					12月分 一日あたりの平均	631 24.7
					中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基	650 26.0

