

12月 献立予定表

令和5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 金	牛乳 ツナと小松菜のそぼろ丼 あんかけ卵焼き みそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆 ひじき 卵 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん	干しいたけ しょうが たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ はくさい だいこん	600	28.9
4 月	牛乳 麦入りごはん ぶりの照り焼き はくさいのおかか和え	牛乳 ぶり 花かつお 豆腐 みそ わかめ	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 こまつな だいこん	610	27.5
5 火	牛乳 茶飯 おでん キャベツの甘酢和え みかん	牛乳 かつお節 昆布 揚げボール 焼き竹輪 うすら卵	精白米 米粒麦 さとう ごんにゃく じゃがいも ちくわぶ	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	591	21.9
6 水	牛乳 ビスキュイパン 冬野菜のポトフ ガーリックサラダ	牛乳 卵 フランクフルト 大豆	ミルクパン バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん れんこん もやし にんにく	667	23.2
7 木	牛乳 ドライミートカレー ココロサラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ ハム	精白米 油 バター さとう 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん トマトピューレ ホールトマト きゅうり りんご	608	22.9
8 金	牛乳 みそコーンラーメン ポテトとお豆のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 粉かつお 大豆 プレーンヨーグルト	むし中華めん 油 ごま油 でんぷん じゃがいも 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 たまねぎ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	603	24.4
11 月	牛乳 麦入りごはん ひじきのしそ入りふりかけ 寄せ鍋煮込み ねぎドレッシングのサラダ	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 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	619	31.3
12 火	牛乳 ポークストロガノフ 花野菜のサラダ みかん	牛乳 豚肉 いんげんまめ 生クリーム	精白米 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー キャベツ みかん	614	21.3
13 水	牛乳 ジャがチーズフランス キャロットソースのサラダ 豆乳スープ	牛乳 ベーコン チーズ 豆乳	ソフトフランスパン オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ さとう 油 バター	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン にんじん えのきたけ	591	22.1
14 木	牛乳 麦入りごはん めかじきのあずま煮 野菜のゆかりがけ みそ汁	牛乳 めかじき みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり たまねぎ 長ねぎ こまつな	657	24.1
15 金	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ たら もやし きゅうり たまねぎ オレンジジュース	625	23.0
18 月	牛乳 麦入りごはん ほっけのピリ辛焼き 野菜のポン酢和え 貝たくさんみそ汁	牛乳 ほっけ 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 さとう ごま ごま油 油 ごんにゃく じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん	593	27.2
19 火	牛乳 ひじきごはん 生揚げと野菜の煮物 揚げごぼう	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 生揚げ 豚肉 大豆	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん はちみつ	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ さやいんげん ごぼう しょうが	662	27.3
20 水	牛乳 中華丼 五目スープ しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳 豚肉 いか むきえび 鶏肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 でんぷん ごま油 油 はるさめ さとう	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな りんごジュース りんご	591	23.4
21 木	牛乳 キムチチャーハン スタミナサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 糸寒天 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 油 ごま油 さとう	しょうが にんじん 干しいたけ 白菜キムチ 長ねぎ にんにく キャベツ もやし りんご たまねぎ	593	24.7
22 金	～冬至給食～ 運盛りうどん 青菜のゆずおろしポン酢あえ あしたはカップケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 卵	うどん 油 さとう 小麦粉 はちみつ バター チョコレート	にんじん だいこん れんこん かぼちゃ 長ねぎ こまつな もやし えのきたけ ゆず あしたは	600	21.2
25 月	～クリスマス給食～ 乳酸菌飲料 チョコチップパン 鶏肉のからあげ フレンチサラダ 米粉のマカロニスープ	ジョア 鶏肉 ベーコン	チョコチップパン でんぷん さとう 油 米粉マカロニ	しょうが キャベツ にんじん もやし ホールコーン たまねぎ	637	24.2

◎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が少なくなることがあります。

12月分 一日あたりの平均	615	24.6
中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基	650	26.0