

12月 献立予定表



令和6年12月分

荒川区立第五峡田小学校 校長 野澤一代

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
2 月	牛乳 小松菜チャーハン スタミナサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 卵 糸寒天 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 油 さとう ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし りんご	601	24.9
3 火	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 でんぶん 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 こまつな	657	24.1
4 水	牛乳 じゃがチーズフランス ビーンズサラダ 豆乳スープ	牛乳 ベーコン チーズ 大豆 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 にんじん えだまめ キャベツ えのきだけ	607	24.4
5 木	牛乳 滝野川ごぼうのきんぴらごはん すきやき風煮 キャベツの甘酢和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 かつおぶし	精白米 油 さとう しらたき	ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ はくさい 長ねぎ キャベツ もやし こまつな	616	25.1
6 金	牛乳 五目ラーメン 野菜チップス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 かまぼこ プレーンヨーグルト	むし中華めん ごま油 油 じゃがいも さつまいも	にんにく しょうが にんじん 干ししいたけ もやし はくさい にら れんこん パイン缶 黄桃缶 みかん缶	590	22.2
9 月	牛乳 麦入りごはん 鮭の塩こうじ焼き もやしのごまだれがけ 豚汁	牛乳 さけ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 米こうじ ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん	576	27.7
10 火	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 かつお節 豚肉 大豆 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 でんぶん ごま油	ゆかり 干ししいたけ 長ねぎ しょうが はくさい にら にんじん もやし キャベツ こまつな	601	30.6
11 水	牛乳 ボークストロガノフ 花野菜のサラダ りんご	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 りんご	621	20.8
12 木	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	668	23.4
13 金	牛乳 茶飯 練馬大根入りおでん 切干大根のサラダ みかん	牛乳 昆布 揚げボール 焼き竹輪 かつおぶし	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 ごま油 三温糖	だいこん にんじん 切干し大根 もやし きゅうり みかん	595	21.7
16 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 みそ汁	牛乳 ぶり かつおぶし 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	606	27.4
17 火	牛乳 麦入りごはん 大豆とじゃこのいり煮 肉じゃが煮 野菜のボン酢和え	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉	精白米 米粒麦 でんぶん ごま さとう 油 つきこんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな もやし	640	26.8
18 水	牛乳 麦入りごはん ひじき入り卵焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん 長ねぎ さやいんげん だいこん こまつな	662	26.8
19 木	牛乳 五目豆腐丼 もやしのスープ しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 干ししいたけ もやし りんごジュース りんご	591	24.4
20 金	牛乳 スタミナビビンバ トックスープ みかん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 ごま さとう 油 トック	にんにく しょうが 切干し大根 にんじん だいずもやし もやし こまつな はくさい だいこん みかん	585	23.9
23 月	～冬至給食～ 運盛りうどん 青菜のゆずおろしポン酢あえ あしたばカップケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 卵 豆乳	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 えのきだけ ゆず あしたば	600	21.2
24 火	牛乳 ねぎ塩豚丼 おかか和え かきたま汁	牛乳 豚肉 かつおぶし 鶏肉 豆腐 卵	精白米 米粒麦 油 ごま油 ごま でんぶん 三温糖	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし にら レモン だいこん こまつな キャベツ えのきだけ	594	28.0
25 水	～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 でんぶん 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	638	24.3

◎献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。

12月分 一日あたりの平均

614 24.9

中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基

650 26.0

