



12月献立表

令和4年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 kcal	1食分 EAL-CM (g)	
1 木	ごはん 牛乳 豆腐入り卵焼き けんちん汁 ごま醤油のおひたし	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 卵 鶏肉	米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ ごぼう 大根 小松菜 もやし	562	25.7	
2 金	ごまと青のりのごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 里芋と鶏肉の煮物	青のり 牛乳 ぶり 鶏肉 大豆	米 もち米 麦 ごま 砂糖 米油 里芋 でんぷん	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	618	29.7	
5 月	きのこのピラフ 牛乳 ミネストローネ コーンポテト	ベーコン 牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 バター マカロニ ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ セロリ トマトピューレ 大根 トマト コーン	523	18.1	
6 火	練馬スバグティ 牛乳 ごぼうチップサラダ ココアムース	練馬大根の日 ツナのり 牛乳 アガー 生クリーム	スバグティ オリーブ油 砂糖 ごま 米油	大根 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう	611	23.1	
7 水	茶飯 牛乳 おでん 野菜の海苔あえ	牛乳 昆布 竹輪 つみれ さつま揚げ がんもどき うすら卵 かつお節のり	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ ジャガイモ	大根 にんじん もやし 小松菜	514	22.2	
8 木	麻婆豆腐丼 牛乳 ナムル くだもの(みかん)	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん にら ねぎ グリンピース もやし 小松菜 みかん	621	25.2	
9 金	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ	米 麦 砂糖 小麦粉 米油 ジャガイモ	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	595	26.5	
12 月	ねぎ塩豚丼 牛乳 さつまいもと大豆の揚げ煮	豚肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま さつま芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ	615	24.9	
13 火	ガーリックフランス 牛乳 ボークシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 ジャガイモ 砂糖 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	565	23.1	
14 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれんそうのすまし汁 野菜のからししょうゆかけ	牛乳 さば みそ 豆腐	米 砂糖 でんぷん	生姜 にんじん 干しいたけ だけのこ えのきだけ ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	548	24.7	
15 木	じゃことごまのごはん 牛乳 豆腐団子汁 豚こらのみそ炒め	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 ごま 里芋 白玉粉 米油 ごま油 砂糖	にんじん 大根 えのきだけ 小松菜 ねぎ にら もやし にんにく	619	29.9	
16 金	ボークカレー 牛乳 カントリーサラダ くだもの(りんご)	豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 麦 米油 ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ 大根 レモン	608	19.5	
19 月	麦ごはん 牛乳 日本の郷土料理(北海道) 鮭のチャンチャン焼き みぞれ汁 くだもの(みかん)	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 バター でんぷん	にんじん キャベツ たまねぎ もやし えのきだけ 大根 ねぎ みかん	564	27.9	
20 火	バターライス 牛乳 タンドリーチキン パミセリスープ ほうれんそうとコーンのサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豚肉	米 麦 バター 米油 パミセリ 砂糖	パセリ たまねぎ にんにく セロリ 生姜 にんじん キャベツ ほうれん草 もやし コーン	608	25.9	
21 水	わかめごはん 牛乳 豆腐とツナの揚げ餃子 中華風コーンスープ	わかめ 牛乳 ツナ 豆腐 鶏肉 卵	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 米油 でんぷん	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 にんじん だけのこ コーン 小松菜	621	24.0	
22 木	ミルクパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ピーズサラダ セレクトデザート：オレンジゼリー	セレクトデザート 冬至献立	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆 ハム アガー	ミルクパン 米油 小麦粉 バター 砂糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり オレンジジュース	593	23.2
	ミルクパン 牛乳 かぼちゃのシチュー ピーズサラダ セレクトデザート：ぶどうゼリー	セレクトデザート 冬至献立	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆 ハム アガー	ミルクパン 米油 小麦粉 バター 砂糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	591	23.0

★12/22(木)はセレクトデザートの日です。オレンジゼリーかぶどうゼリーの、どちらか好きな方を選んで食べます★

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値 (オレンジゼリー)	587	16.8	30.7	2.6	343	94	2.4	276	0.37	0.51	28	5.6
平均値 (ぶどうゼリー)	586	16.8	30.8	2.6	343	94	2.4	275	0.37	0.51	27	5.6

