

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
1	火	○	きびごはん 凍り豆腐のたまごとじ からしあえ	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 たまご	精白米 きび しらた き 三温糖	にんじん さやいんげ ん こまつな 玉葱 も やし きゅうり	602 24.8
2	水	○	えびピラフ スパイシーポテト ベジタブルスープ	牛乳 えび 鶏肉 ベー コン	精白米 米粒麦 じゃ がいも 米油 バター	にんじん 玉葱 セロ リー キャベツ	608 19.7
3	木	○	人参ごはん ひじき入り卵焼き 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 かつお削り 鶏 肉 油揚げ 豚肉 たま ご みそ ひじき	精白米 三温糖 米油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ もや し	606 25.5
4	金	○	鮭菜めし 生揚げの吹き寄せ ゆず大根	牛乳 塩 鶏肉 生揚げ	精白米 三温糖 こんに やく でんぷん 米 油 ごま	にんじん さやいんげ ん だいこん ゆず 椎 茸 たけのこ 玉葱	631 26.2
7	月	○	練馬スパゲティ コーンサラダ	牛乳 まぐろ缶詰 の り	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 米油	だいこん キャベツ きゅうり	607 23.1
8	火	○	じゃこごはん 変わり煮びたし かぼちゃ団子汁	牛乳 油揚げ 凍り豆 腐 こんぶ ちりめん じゃこ	精白米 しらたき 三 温糖 こんにやく 白 玉粉 小麦粉 米油	にんじん こまつな かぼちゃ 椎茸 もや し だいこん ねぎ	605 21.1
9	水	○	きびごはん 野菜のそぼろ煮 生姜あえ	牛乳 鶏肉	精白米 きび 三温糖 でんぷん	にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり	636 22.8
10	木	○	オレンジトースト クリーム煮	牛乳 たまご 鶏肉 大 豆 チーズ 生クリー ム	食パン 上白糖 はち みつ 小麦粉 マカロ ニ バター 米油	にんじん オレンジ ジュース 玉葱 セロ リー	646 26.4
11	金	○	きびごはん 洋風肉じゃが カリカリ油揚げサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 きび じゃが いも でんぷん 三温 糖 米油 ごま油	にんじん さやいんげ ん 玉葱 キャベツ	617 19.7
14	月	○	きびごはん 生揚げのみそ炒め ナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 み そ	精白米 きび 三温糖 でんぷん 米油 ごま 油 ごま	にんじん こまつな 椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ もやし	659 27.2
15	火	○	麦ごはん 鮭のごまフライ ポイルキャベツ かきたま汁	牛乳 鮭 たまご 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 小麦 粉 でんぷん ごま	にんじん ほうれんそ う キャベツ ねぎ	627 27.7
16	水	○	メキシカンライス 大根のポトフ	牛乳 ベーコン ウィ ンナー 鶏肉	精白米 さといも バ ター 米油	にんじん 玉葱 だい こん ほんしめじ	612 19.6
17	木	○	中華丼 青梗菜としめじのスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐	精白米 米粒麦 三温 糖 でんぷん 米油 ご ま油 ごま	にんじん 青梗菜 椎 茸 もやし はくさい 玉葱 ほんしめじ	601 25.7
18	金	○	シナモントースト コーンシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 クリーム	食パン じゃがいも 薄力粉 マーガリン バター 米油	にんじん 玉葱 セロ リー くだもの	691 19.4
21	月	○	麦ごはん 肉豆腐 野菜ののりあえ	牛乳 豚肉 豆腐 のり	精白米 米粒麦 しら たき 麩 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 玉葱 キャ ベツ もやし	612 27.2
22	火	○	梅わかごはん 魚のゆずみそ焼き 冬至のみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ 炊込わかめ こ んぶ	精白米 三温糖	にんじん かぼちゃ かりかり梅 ゆず だ いこん ねぎ	609 27.4
23	水		天皇誕生日				
24	木	○	チョコチップパン ローストチキン ミネストローネスープ デザート	牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天	チョコチップパン 三 温糖 じゃがいも マ カロニ 米油	にんじん トマト リ んご 玉葱 アセロラ パイン ナタデココ	616 25.6
25	金	○	カレーライス じゃこサラダ	牛乳 豚肉 生クリー ム わかめ ちりめん じゃこ	精白米 米粒麦 じゃ がいも 小麦粉 米油 バター ごま	にんじん 玉葱 きゅ うり だいこん	676 22.4
12/26~1/7			冬休み				

※1月8日から給食が始まります。

献立は 牛乳・八宝おこわ・七草白玉汁・デザート の予定です。

※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。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
12月分平均	626	24.0	20.4	339	2.3	290	0.35	0.51	30	4.5	2.7
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満