令和5年度　12月献立表

開進第四小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	麦ごはん 牛乳 白身魚の南蛮づけ 豆腐とわかめのみそ汁 白菜と小松菜の甘酢あえ	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ	ねぎ たまねぎ こまつな はくさい にんじん	585	17.8	26.9	3.1
4	月	練馬スパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ みかん	まぐろかん のり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら さつまいも しろごま	ねりまだいこん えのきたけ しめじ きゅうり にんじん たまねぎ みかん	581	14.7	31.0	2.6
5	火	麦ごはん 牛乳 魚の彩り焼き にらともやしのスープ こうみ野菜	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら はるさめ さとう マヨネーズ（エッグフリー）ごまあぶら しろごま	たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ にんじん もやし にら はくさい ほうれんそう	591	17.8	33.8	2.1
6	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 りんご	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう しろごま じゃがいも	しょうが にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ しめじ りんご	600	16.4	27.9	3.0
7	木	麦ごはん 牛乳 てりやきチキン 沢煮椀 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると	こめ おおむぎ さとう ざらめ かたくりこ じゃがいも しろすりごま	にんにく しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな ほうれんそう もやし	570	18.2	28.9	2.5
8	金	麦ごはん 牛乳 じゃこふりかけ すき焼き風肉豆腐 大根とわかめの酢の物	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし ぶたにく なると やきとうふ わかめ	こめ おおむぎ しろごま さとう あぶら こんにゃく やきふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ だいこん	580	19.4	25.1	2.9
11	月	ほうとう風うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん あぶら こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	625	17.7	36.3	3.0
12	火	豆腐の五目炒め丼 牛乳 チンゲンサイともやしのスープ	ぶたにく えび とうふ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ もやし	573	18.4	30.2	2.8
13	水	わかめごはん 牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 みそドレサラダ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こんにゃく ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	580	16.3	29.2	2.6
14	木	大豆入りひじきごはん 牛乳 焼きししゃも ちゃんこ風汁 野菜のおかかあえ	とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	こめ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら しろごま	にんじん しょうが ごぼう しめじ はくさい ねぎ こまつな もやし	578	21.0	37.1	3.1
15	金	麦ごはん 牛乳 切干入り厚焼きたまご 白菜のみそ汁 和風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい えのきたけ こまつな キャベツ だいこん	599	16.4	33.2	2.7
18	月	混ぜ込みビビンバ 牛乳 トックと卵のスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう しろごま ごまあぶら トック かたくりこ	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう たけのこ ねぎ こまつな	605	16.4	30.9	2.1
19	火	きびごはん 牛乳 のりの佃煮 生揚げの中華煮 野菜のからしあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく えび あつあげ うずらたまご	こめ きび さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく しめじ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ こまつな もやし	585	18.5	31.4	2.6
20	水	コメッコポークカレー 牛乳 かぶのサラダ	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぶ きゅうり キャベツ	605	12.8	31.8	2.3
21	木	はちみつレモントースト 牛乳 豆乳のクリームシチュー 花野菜サラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう なまクリーム	しょくパン バター はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	レモン にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ あかピーマン コーン	627	13.7	46.1	2.7
22	金	麦ごはん 牛乳 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃすいとん 野菜のおひたし	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう しらたまこ こむぎこ あぶら	しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし	579	19.0	20.1	2.5

※　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ので、御了承ください。　※給食回数16回

1人1回あたりの栄養摂取量（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	591	17.1	31.3	2.7	367	99	2.6	255	0.27	0.45	14	5.3