



令和2年

12月献立表

北町西小学校

実施日	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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	菜めし ★牛乳 大根と豚肉の煮物 さつまいもサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン			こめ あぶら こんにやく さとう さつまいも しろごま			にんじん だいこん さやいんげん きゅうり たまねぎ			657	13.5	29.0	2.7
2 水	麦ご飯 ★牛乳 ★チースタッカルビ (韓国) トックスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★チース ぶたにく			こめ おおむぎ さつまいも ごまあぶら さとう トック			にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが はくさい ほししいたけ ねぎ ほうれんそう			658	15.6	23.7	2.5
3 木	★揚げパン (きなこ) ★牛乳 ★グラシュー すりおろしリンゴのサラダ	★きなこ ★ぎゅうにゅう ぎゅうにく			★むえんパン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも ★バター こむぎこ			にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト セロリー トマトかん グリンピース キャベツ きゅうり りんご			684	13.5	39.6	2.2
4 金	ご飯 ★牛乳 さんまの生姜煮 青菜としめじのソテー すずしろ汁	★ぎゅうにゅう さんま とりにく			こめ さとう あぶら かたくりこ			しょうが ねぎ こまつな にんじん しめじ ごぼう だいこん えのきたけ はねぎ			656	14.5	32.9	2.9
7 月	練馬スパゲティー ★牛乳 ★シーザーサラダ くだもの (みかん)	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ★チース			スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら			ねりまいだいこん キャベツ ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ にんにく みかん			663	14.1	32.4	2.9
8 火	麦ご飯 ★牛乳 ★すき焼き風肉豆腐 アツパリのツナ醤油和え	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★やきとうふ			こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう オリーブゆ			にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ はくさい しゅんぎく ねぎ ブロッコリー もやし			647	16.0	32.6	2.1
9 水	麦ご飯 ★牛乳 かじきの竜田揚げ もやしとキャベツの辛子和え ★味噌汁	★ぎゅうにゅう かじき ★あぶらあげ みそ			こめ おおむぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さといも			しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな			632	16.6	29.8	2.3
10 木	★八宝おこわ ★牛乳 ★中華風コンソープ ナムル	★やきぶた なたと ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご			こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ ごま			しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ グリンピース コーン はねぎ もやし ほうれんそう			622	14.6	29.7	3.1
11 金	★米粉パン ★牛乳 りんごジャム ★スタンポット (オランダ) フルテンスープ (オランダ)	★ぎゅうにゅう ★クリーム ソーセージ ベーコン			★こめパン りんごジャム じゃがいも あぶら ★バター			にんじん たまねぎ パセリ ねぎ セロリー カリフラワー こまつな			658	14.8	40.3	3.1
14 月	麦ご飯 ★牛乳 ★なんちゃってロールキャベツ もやしのゆかり和え ★野菜汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず ★あぶらあげ みそ			こめ おおむぎ パンこ あぶら こんにやく さつまいも			たまねぎ トマトかん キャベツ もやし はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ			657	15.7	27.5	2.7
15 火	麦ご飯 ★牛乳 ★鶏肉と生揚げの煮物 ツナわかめサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも ★あつあげ わかめ まぐろかん			こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう かたくりこ			しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん もやし きゅうり レモン			651	16.5	32.2	2.2
16 水	★長崎ちゃんぽん ★牛乳 手作りさつま揚げ	ぶたにく ★とうにゅう ★えびいか かまぼこ ★ぎゅうにゅう すり身			ちゃんぽんめん あぶら かたくりこ ごまあぶら やまいも くるぎとう			にんにく しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ にんじん もやし いら コーン れんこん			630	20.1	32.3	2.5
17 木	★スパイシーピラフ ★牛乳 ★スペイン風オムレツ ジュリエヌスープ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ウィンナー ★たまご ★クリーム ベーコン			こめ ★バター あぶら オリーブゆ じゃがいも			たまねぎ にんじん ビーマン ほうれんそう セロリー キャベツ だいこん			653	14.3	37.5	2.7
18 金	きびご飯 ★牛乳 ★チャンチャン焼き 粉ふきいも ★空知汁 (北海道空知地方)	★ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく ★とうふ			こめ きび ★バター じゃがいも あぶら			たまねぎ もやし キャベツ だいこん にんじん ねぎ			655	17.6	25.0	3.0
21 月	麦ご飯 ★牛乳 ぶりの柚香焼き ★油揚げのサラダ かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう ぶり ★あぶらあげ			こめ おおむぎ かたくりこ ごまあぶら さとう しらたまこ こむぎこ あぶら			ゆず もやし きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ ごぼう だいこん はねぎ			657	15.9	28.2	1.9
22 火	ご飯 ★牛乳 ★ボークピカタ ピーマンのじゃこ和え 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご ★パルメザンチーズ ちりめんじゃこ しおこんぶ けずりふし みそ			こめ あぶら こむぎこ しろごま ごまあぶら さとう			パセリ しょうが ビーマン にんじん もやし えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ			671	18.9	31.4	2.9
23 水	★カレーライス ★ミルクコーヒー ★フルーツヨーグルト	ぶたにく ★コーヒーぎゅうにゅう ★ヨーグルト			こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ			しょうが にんにく にんじん たまねぎ ミックスフルーツ			681	11.9	21.9	1.8
24 木	★パンパン ★牛乳 鶏のから揚げ ベジたっぷりスープ ★チョコプリン	★ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー アガー ★クリーム			★パンパン かたくりこ こむぎこ あぶら グラニューとう			しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ ブロッコリー			708	15.7	39.2	2.6

※ 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、ご了承ください。 ※給食回数18回 ★アレルギー対応食材

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	658	15.5	31.4	2.6	329	87	2.2	252	0.38	0.52	34	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上