



令和3年

12月献立表

北町西小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	★妻ご飯 ★牛乳 ★なんちゃってロールキャベツ ★じゃがバターしょうゆ ★味噌汁(白菜)	★ぎゅうにゅう ふたひきにく ★だいず けずりぶし ★あぶらあげ みそ	こめ ★おおむぎ パンこ じゃがいも ★バター	たまねぎ トマトかん キャベツ はくさい にんじん	601	17.6	30.1	2.4
2 木	菜めし ★牛乳 大根と鶏肉の煮物 ★さつまいもサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも ハム	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	608	14.1	29.9	2.9
3 金	★バインミー(ベトナム) ★牛乳 フォー(ベトナム) くだもの(みかん)	とりにく ★ぎゅうにゅう ぎゅうにく	★ソフトフランスパン ★マーガリン さとう あぶら ★ピーナッツ はちみつ ふおー ごまあぶら	だいこん にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ チンゲンサイ レモン みかん	625	17.5	36.0	3.0
6 月	練馬スパゲティ ★牛乳 大根葉のサラダ	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら	だいこん もやし だいこん(は) にんじん レモン たまねぎ	604	15.8	38.9	2.8
7 火	★妻ご飯 ★牛乳 鶏肉の揚げ煮 もやしのゆずぼん和え	★ぎゅうにゅう とりむね わかめ	こめ ★おおむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが れんこん ほししいたけ さやいんげん きゅうり もやし ゆず	587	15.7	25.1	1.9
8 水	★豆腐のあんかけ丼 ★牛乳 豚じゃがみそ汁	とりにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう ふたひきにく みそ	こめ ★おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース しょうが ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう	602	16.0	32.3	2.4
9 木	八宝おこわ ★牛乳 ★中華風コーンスープ ★ナムル	やきふた 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 グリーンピース コーン はねぎ もやし ほうれんそう	579	15.5	31.7	2.7
10 金	ご飯 ★牛乳 ★お魚入りハンバーグ キャベツと竹輪のおかか和え ★たっぷり野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく むろあじ ★とうふ ★たまご ちくわかつおぶし ★あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ごまつな	600	17.2	27.5	2.7
13 月	★妻ご飯 ★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 ★あつあげ みそ	こめ ★おおむぎ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	しょうが キャベツ にんじん もやし しめじ たまねぎ だいこん	576	17.7	30.8	2.2
14 火	★手作りメロンパン ★牛乳 ポトフ ★型抜きチーズ	★たまご ★ぎゅうにゅう とりもも ★チーズ	こむぎこ さとう ★バター あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	640	17.2	40.4	2.2
15 水	★ピビンバ ★牛乳 ★トックと卵のスープ	ふたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら ★ごま トックかたくりこ	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし ごまつな たけのこ ねぎ	591	16.2	31.8	2.2
16 木	★ほうとう風うどん(山梨県) ★牛乳 かしわ天	ふたひきにく ★あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう とりにく	うどん あぶら こむぎこ かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ ごまつな しょうが にんにく	630	20.4	38.0	2.2
17 金	★妻ご飯 ★牛乳 ★ししゃもの香り焼き ★切り干し大根の含め煮 田舎汁	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも ★あぶらあげ	こめ ★おおむぎ さとう ★ごま ごまあぶら あぶら こんにやく ちくわぶ	しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん しめじ はくさい	574	17.1	27.4	2.1
20 月	★妻ご飯 ★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	618	17.3	33.9	2.2
21 火	★シーフードピラフ ★牛乳 ★スペイン風オムレツ ジュリエヌスープ	★えびいか ほたて ★ぎゅうにゅう ウイナー ★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	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう セロリー キャベツ だいこん	607	18.5	36.8	3.2
22 水	ご飯 ★牛乳 ぶりの柚香焼き 小松菜のおひたし かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう ぶり ふたひきにく	こめ かたくりこ さとう しらたまご こむぎこ あぶら	ゆず ごまつな にんじん えのきたけ かぼちゃ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	601	17.7	29.2	1.9
23 木	★ドライカレー ★ミルクコーヒー フルーツポンチ	とりにく ★ぎゅうミンチ ★コーヒーぎゅうにゅう かんてん	こめ あぶら こむぎこ ★バター さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ みかんかん バインアップルかん ももかん	605	12.8	22.6	1.6

※ 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17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	603	16.7	32.0	2.4	331	88	2.1	226	0.25	0.43	14	5.1
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	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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。
現在の学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を元に作成されているためです。学校給食実施基準が改訂されるまでご承知おきください。
尚、月間摂取平均値と基準値は中学年の値です。