



# こんだてひょう

令和4年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	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日1食 kcal	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	ごはん ぶりの照りやき 根菜の塩昆布炒め じゃが芋とわかめのみそ汁	★牛乳 ★ぶり 塩昆布 わかめ ★油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 ★白すりごま じゃが芋	生姜 ごぼう 大根 にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ	599	18.1	32.6	2.2
2	金	まぜこみピビンバ トックと小松菜のスープ みかん	豚ひき肉 ★牛乳 鶏ひき肉	米 米油 砂糖 ★ごま油 トック	にんにく 生姜 にんじん もやし ぜんまい ほうれん草 干しいたけ たまねぎ 大根 小松菜 みかん	627	15.1	26.6	2.3
6	火	練馬スパゲティ じゃが芋と大根葉のソテー りんご	★まぐろ缶 のり ★牛乳 ベーコン	★スパゲティ じゃが芋 オリーブ油 砂糖 米油	にんにく 大根 にんじん 大根(葉) ★りんご	614	16.4	28.9	2.3
7	水	きびごはん たまごやきの甘酢あんかけ 野菜のからしあえ さつま芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 ★卵 ★厚揚げ わかめ みそ	米 きび 米油 しらたき 砂糖 片栗粉 さつま芋	ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし 大根	557	15.4	26.5	2.4
8	木	冬野菜カレー コーンサラダ キャロットゼリー	豚肉 レンズ豆 ★牛乳 アガー	米 じゃが芋 米油 米粉 さらめ 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 大根 れんこん トマト缶 キャベツ 小松菜 コーン オレンジジュース	665	12.3	29.9	2.6
9	金	ごはん とり肉と厚あげの塩炒め さつま芋と大豆のきなこまぶし 青菜ときのこのみそ汁	★牛乳 とり肉 ★厚揚げ ★大豆 ★きな粉 ★油揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 米油 片栗粉 さつま芋 ★揚げ油 黒砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ しめじ 小松菜	663	19.3	31.0	1.9
12	月	みぞれうどん ちくわのカレー天ぷら みかん	豚肉 ★油揚げ ★牛乳 ★竹輪	★うどん 砂糖 片栗粉 米粉 ★揚げ油	にんじん 白菜 ねぎ しめじ 大根 ほうれん草 みかん	619	16.2	28.2	1.9
13	火	きびごはん ぶた肉ときのこのしょうが炒め ごま豆乳汁	★牛乳 豚肉 ★厚揚げ とり肉 みそ ★豆乳	米 きび 砂糖 片栗粉 米油 ★白ごま ★ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン ねぎ 白菜 干しいたけ もやし チンゲンサイ	626	17.0	33.8	2.7
14	水	小松菜とじゃこのごはん わかめときのこの炒めもの 五色煮	★ちりめんじゃこ ★牛乳 わかめ 豚肉	米 米油 こんにやく じゃが芋 砂糖	小松菜 しめじ にんじん キャベツ もやし たまねぎ たけのこ コーン 干しいたけ さやいんげん	565	17.1	24.7	2.7
15	木	ブルコギ丼 マロニースープ フルーツヨーグルト	豚肉 ★牛乳 ベーコン ★ヨーグルト	米 しらたき 砂糖 米油 マロニー 粉糖	たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ チンゲンサイ ねぎ みかん缶 パインアップル缶 ★桃缶	676	14.4	30.2	2.7
16	金	ごはん さばの文化干し 春雨と野菜のごま炒め おでん風すまし汁	★牛乳 ★さば 豚肉 ★竹輪 ★さつま揚げ	米 米油 春雨 砂糖 ★ごま こんにやく じゃが芋	にんじん キャベツ 大根 もやし	643	16.2	35.6	2.8
19	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ 茎わかめのサラダ みそこづゆ	★牛乳 豚肉 ★高野豆腐 ★卵 わかめ ★油揚げ とり肉 みそ	米 砂糖 米油 じゃが芋 里芋 しらたき ★焼き麩	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん 大根 キャベツ もやし 干しいたけ	672	18.5	32.5	3.8
20	火	照り焼きチキンサンド さつま芋の豆乳クリームシチュー	★牛乳 とり肉 ★豆乳	★丸パン 砂糖 片栗粉 米油 さつま芋 米粉	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	616	18.0	43.8	2.7
21	水	中華おこわ じゃがいもと小松菜のおかかあえ ひじき入り肉団子のみそ汁 紅マドンナ (オレンジ)	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 ひじき みそ	米 もち米 米油 じゃが芋 片栗粉	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン 小松菜 ねぎ 生姜 大根 紅マドンナ	593	16.5	32.3	2.5
22	木	ごはん ししゃもの磯辺あげ 野菜のなめたけあえ かぼちゃのそぼろ煮	★牛乳 ★ししゃも 青のり 豚ひき肉	米 米粉 片栗粉 ★揚げ油 砂糖 米油 じゃが芋	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 えのきたけ 生姜 たまねぎ かぼちゃ グリーンピース	674	16.6	29.6	2.0
23	金	コーンライス 煮込み風ハンバーグ フレンチサラダ サイダーゼリー	★牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 寒天	米 片栗粉 砂糖 米油 サイダー	コーン たまねぎ しめじ キャベツ にんじん きゅうり 赤パプリカ みかん缶	658	14.5	32.0	2.2

※給食回数16回 ※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。 ※アレルギー対応のある食材に★がついています。  
※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

12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	629	16.3	31.2	2.5	334	88	2.4	259	1.33	0.48	21	5.9
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	0.4	0.4	25	4.5以上