

令和5年

12月献立表

旭町小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	さつまいもご飯 牛乳 生揚げの吹き寄せ 野菜のごまみそ和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ もちごめ さつまいも くるごま こめぬかあぶら こんにやく さとう しろすりごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん キャベツ もやし	565	15.9	31.1	1.8
4 月	練馬スパゲティ 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め	まぐろ ぎゅうにゅう ベーコン きなこ	スパゲティ オリーブゆ さとう しらたまだんご くるざとう	だいこん だいこん (は) にんにく にんじん キャベツ コーン こまつな	632	15.8	32.0	2.5
5 火	ピビンバ 牛乳 わかめスープ 野菜チップス	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ かぼちゃ	582	15.5	36.8	2.2
6 水	豆わかご飯 牛乳 ししゃものみそマヨ焼き 五目きんぴら すずしろ汁	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ししゃも みそ ぶたにく とりもも とうふ	こめ おおむぎ でんぷん さとう マヨネーズ (1ツグリ) ごまあぶら こめぬかあぶら こんにやく しろごま	にんにく ごぼう れんこん にんじん だいこん なめこ えのきたけ ねぎ こまつな	578	15.6	34.6	2.6
7 木	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 大根の炒めナムル みかん	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな だいこん みかん	597	16.2	29.8	2.0
8 金	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け おろし玉葱のサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ オリーブゆ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ きゅうり	616	12.1	32.9	2.7
11 月	ご飯 牛乳 鱈のカレー焼き 野菜の和風ごま炒め さつま汁	ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにやく さつまいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	558	19.1	26.0	2.3
12 火	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子のスープ グリーンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ミルクパン あぶら さとう でんぷん はるさめ こめぬかあぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	584	15.9	41.6	2.6
13 水	さんまのひつまぶし 牛乳 野菜の梅かつお和え なめこ汁	さんま ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう	しょうが こねぎ だいこん にんじん こまつな ねりうめ なめこ ねぎ	565	15.0	33.0	2.5
14 木	ハッシュドビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ オレンジ	とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース オレンジ トマトピューレ キャベツ コーン	642	12.6	33.2	1.9
15 金	ごま豆乳坦々つけ麺 牛乳 煮うずら サイダーフルーツポンチ	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう うずらたまご かんてん	ちゅうかめん こめぬかあぶら しろすりごま しろごま さとう ジュース	にんにく しょうが にんじん たけのこ レモン たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん	634	15.2	30.0	2.6
18 月	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き かぼちゃの甘煮 冬野菜の豚汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ こねぎ かぼちゃ れんこん だいこん にんじん かぶ かぶ (は)	595	16.4	29.2	2.1
19 火	中華丼 牛乳 春雨サラダ ピーチゼリー	とりにく ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい ももジュース チンゲンサイ きゅうり キャベツ きくらげ	550	12.1	23.2	1.9
20 水	こぎつねご飯 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 塩ちゃんこ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん しょうが しめじ はくさい だいこん こまつな ねぎ	600	17.4	36.9	2.4
21 木	コーンピラフ 牛乳 野菜入りミートローフ 豆と野菜のトマトスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ だいず	こめ マーガリン こめぬかあぶら パンこ さとう じゃがいも	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース トマトかん こまつな	601	16.6	31.6	2.5
22 金	ご飯 牛乳 鯖の柚子みそ焼き 野菜の辛子ごま和え かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう さば みそ だいず とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごま しろごま しらたまこ こむぎこ	しょうが ねぎ ゆず きゅうり もやし にんじん かぼちゃ だいこん しめじ はくさい こまつな	594	17.4	29.1	2.1
25 月	チョコチップパン 牛乳 フライドチキン コーンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく	チョコチップパン でんぷん こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう マカロニ	にんにく キャベツ にんじん コーン えだまめ たまねぎ こまつな	660	15.9	40.2	2.8

※ 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

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	597	15.6	32.5	2.3	331	89	2.2	213	0.25	0.43	14	5.0



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞

給食費の引き落とし日は12月25日(月)です。

＜今月の給食目標＞

季節や行事に応じた食事を調べよう