令和5年　12月献立表

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		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 (%)
1	金	ﾀｰﾒﾘｯｸﾗｲｽのﾎﾜｲﾄｿｰｽかけ　牛乳 カントリーサラダ	鶏肉　牛乳　生クリーム	米　バター　米油　小麦粉 コーンフレーク はちみつ	にんにく　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ粉 キャベツ　ほうれん草　ごぼう	624	11.9	33.9
4	月	練馬スパゲティ　牛乳 花野菜のサラダ チーズケーキ　6年生リクエスト	まぐろ缶　のり　牛乳 ひよこ豆　生クリーム クリームチーズ　卵	スパゲティ　オリーブ油 砂糖　米油　小麦粉	パセリ粉　大根　ブロッコリー カリフラワー　キャベツ　にんじん コーン　たまねぎ　りんご　レモン	739	14.7	44.8
5	火	ご飯　牛乳 畑のお肉の味噌マヨあえ 野菜スープ　6年生リクエスト	牛乳　大豆　みそ 鶏肉　豆腐	米　片栗粉　米油　砂糖 マヨネーズ（卵なし） ごま油	生姜　にんにく　たまねぎ にんじん　ねぎ　大根 白菜　もやし	607	16.1	29.2
6	水	わかめごはん　牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 和風サラダ くだもの（紅まどんな）	炊き込みわかめの素 牛乳　鶏肉　厚揚げ しらす干し　かつお節	米　米油　里芋　砂糖 片栗粉　ごま油	生姜　にんじん　大根 グリンピース　キャベツ もやし　小松菜　紅まどんな	578	15.4	27.2
7	木	じゃことごまのごはん　牛乳 ハンバーグ 青菜の味噌汁　6年生リクエスト	しらす干し　牛乳　牛肉 豚肉　卵　油揚げ　豆腐 みそ	米　ごま　パン粉	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ 小松菜	637	19.4	36.0
8	金	かき揚げ丼　牛乳　けんちん汁	竹輪　しらす干し　大豆 卵　牛乳　鶏肉　豆腐	米　片栗粉　小麦粉　砂糖 米油　こんにゃく　里芋	ねぎ　にんじん　たまねぎ さやいんげん　ごぼう　大根	623	14.0	29.5
11	月	ご飯　牛乳　擬製豆腐 ツナとキャベツの煮物 具だくさん味噌汁	牛乳　鶏肉　ひじき 豆腐　卵　まぐろ缶 油揚げ　みそ	米　米油　砂糖	にんじん　たまねぎ　キャベツ グリンピース　しめじ　大根 かぼちゃ　ねぎ	621	19.4	31.4
12	火	ぶどうパン　牛乳 マカロニミートグラタン コンソメスープ	牛乳　鶏肉　豚肉 チーズ　ベーコン	ぶどうパン　マカロニ　米油	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマトピューレ キャベツ　小松菜	600	17.5	35.7
13	水	ご飯　牛乳 豚肉のコチュジャン炒め ワンタンスープ	牛乳　豚肉　みそ 鶏肉	米　米油　砂糖　片栗粉 ワンタンの皮　ごま油	にんにく　生姜　にんじん　白菜 もやし　ピーマン　たまねぎ ごぼう　ねぎ　にら	604	17.9	28.8
14	木	あんかけチャーハン　牛乳 中華スープ パリパリサラダ　6年生リクエスト	豚肉　えび　卵　牛乳 鶏肉　豆腐　わかめ	米　米油　砂糖　片栗粉 ごま油　ごま ワンタンの皮	生姜　ねぎ　にんじん　たけのこ 大根　干ししいたけ　たまねぎ 白菜　にら　きゅうり	633	17.3	33.0
15	金	ご飯　牛乳　鰯のさんが焼き ひじきの煮物　豚じゃが味噌汁	牛乳　いわしすり身 鶏肉　みそ　油揚げ ひじき　大豆　豚肉	米　パン粉　ごま　片栗粉 こんにゃく　砂糖 じゃが芋	生姜　ねぎ　にんじん　切干大根 たまねぎ	590	18.4	27.6
18	月	長崎ちゃんぽん　牛乳 大豆とポテトの磯辺揚げ くだもの（みかん）	豚肉　いか　えび　牛乳 さつま揚げ　うずら卵 なると　大豆　青のり	ちゃんぽんめん　ごま油 米油　砂糖　片栗粉 じゃが芋	生姜　にんにく　たまねぎ にんじん　もやし　キャベツ さやいんげん　みかん	593	20.0	29.4
19	火	焼き鶏丼　牛乳　からし和え あんかけ汁	鶏肉　牛乳　油揚げ 竹輪	米　米油　砂糖　片栗粉 そうめん　焼きふ	たまねぎ　ねぎ　生姜　小松菜 キャベツ　にんじん　えのきたけ もやし　ほうれん草	613	17.7	30.2
20	水	ご飯　牛乳　サバの竜田揚げ 豚汁　キャベツのだし浸し	牛乳　さば　豚肉 厚揚げ　みそ	米　片栗粉　米油 こんにゃく　里芋	生姜　にんじん　大根　ごぼう ねぎ　小松菜　きゅうり キャベツ　しめじ	649	16.6	35.9
21	木	ガーリックトースト　牛乳 ボルシチ キャロットソースサラダ	牛乳　ベーコン　豚肉 いんげん豆　生クリーム	食パン　バター　米油 じゃが芋　砂糖	にんにく　パセリ粉　ブロッコリー にんじん　たまねぎ　キャベツ きゅうり　トマトピューレ　コーン	557	16.3	42.2
22	金	冬至カレーライス　牛乳 かぶの柚香漬け りんごゼリー　給食委員会＆6年生リクエスト	豚肉　大豆　牛乳 塩昆布　アガー	米　押麦　米油　じゃが芋 バター　小麦粉　砂糖	にんにく　生姜　かぼちゃ　にんじん かぶ　かぶ（葉）　トマト缶 たまねぎ　りんご　ゆず　きゅうり りんごジュース	746	13.1	27.0
25	月	三色ピラフ　ミルクコーヒー フライドチキン ベーコンと白菜のスープ シュトーレン風ケーキ　6年生リクエスト	鶏肉　ミルクコーヒー 卵　牛乳　ベーコン かまぼこ　おから	米　米油　バター　米粉 小麦粉　砂糖　粉糖	たまねぎ　にんじん　コーン グリンピース　にんにく　白菜 小松菜　レーズン	747	15.1	34.2

※　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	633	16.4	32.8	2.5	323	88	2.2	216	0.27	0.42	16	5.5