

日	曜	牛乳	こ ん だ て	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食でもにおぎなって欲しい食品		
				赤の食品 ちやくやほねのものになる	黄色の食品 ねつやちからのものになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる					
1	月	○	ごまごはん 白身魚のオニオンソース 野菜のおかかあえ 実だくさんのみそ汁	牛乳 タラ 豆腐 おかか みそ (かつお節)	米 じゃがいも 片栗粉 さとう ごま 油	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 白菜	650	25.5	卵 類		
2	火	○	手作りシナモンツイスト ポークビーンズ フレンチドレッシングサラダ	牛乳 大豆 豚肉 卵 (豚骨)	小麦粉 じゃがいも さとう 油 マーガリン	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり セロリ	634	23.6	種実類		
3	水	○	★みかんの日! ごぼうレンズドライカレー ★みかん入りサラダ	牛乳 豚挽き肉 レンズ豆 (豚骨)	米 小麦粉 さとう 油 バター	ごぼう 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ビーマン みかん缶 干しぶどう キャベツ きゅうり	667	20.9	海藻類		
4	木	○	あぶだまどんぶり もやしとコーンのサラダ	牛乳 油揚げ かまぼこ 卵 (かつお節)	米 さとう ごま ごま油 油	キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 コーン にんじん もやし 乾しいたけ	627	22.2	卵 類		
5	金	○	こぎつねごはん 豆腐スープ ☆さつま芋とりんごのバター焼き	牛乳 豚挽き肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 (かつお節)	米 さつまいも さとう 油 バター	白菜 小松菜 にんじん 長ねぎ グリンピース りんご レモン汁 乾しいたけ	654	21.9	きのこ類		
8	月	○	★練馬大根の日! ★みぞれスパゲティ フルーツ白玉ポンチ	牛乳 ツナ き ざみのり 粉寒天	スパゲティ 白玉 粉 さとう オリ ーブ油	大根 みかん缶 パ イン缶 桃缶	655	23.4	緑黄色野菜類		
9	火	○	しらすわかめごはん 肉じゃが もやしのごまあえ	牛乳 炊き込みわかめ 白だし 豚肉 (かつお節)	米 炊きこんやく じゃがいも さとう ごま 油	玉ねぎ にんじん ほうれんそう もやし さやいんげん	621	21.1	豆製品類		
10	水	○	ジャージャン豆腐どん ☆白菜スープ	牛乳 生揚げ 豆腐 豚肉 ハム ベーコン みそ (とりがら)	米 片栗粉 春雨 さとう ごま油 油	キャベツ たけのこ にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 白菜 乾しいたけ さやいんげん	678	26.0	魚介類		
11	木	○	ごはん ヘルシーハンバーグ ごまポテト ジュリエンヌスープ	牛乳 豆腐 豚挽き肉 ベーコン 卵 (とりがら)	米 じゃがいも パン粉 さとう ごま 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ	666	25.8	海藻類		
12	金	○	★リザーブ給食! パンズパン どちらか選ぶ 白身魚のフライ チキンカツ キャベツとビーフンのソティ 手作りソース ABCスープ	牛乳 鶏肉 タラ 卵 ベーコン (とりがら)	丸パン 小麦粉 パン粉 油 ビーフン バター じゃがいも ABCマカロニ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン	魚 644 肉 670	28.4 25.8	きのこ類		
15	月	○	昆布ごはん ☆さつま汁 大根の中華風あえ	牛乳 昆布 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ (かつお節)	米 こんにやく さつまいも さとう ごま ごま油 油	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ きゅうり	610	21.2	魚介類		
16	火	○	ごまと青豆のごはん ししゃもの和風マリネ 豆腐団子汁	牛乳 青大豆 豆腐 ししゃも 鶏肉 (かつお節)	米 もち米 白玉粉 さといも 片栗粉 さとう ごま 油	小松菜 大根 玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ	684	28.3	乳 類		
17	水	○	焼きカレーパン ボルシチ くだもの	牛乳 豚肉 豚挽き肉 卵 生クリーム (とりがら)	パンズパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 油 バター	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが キャベツ トマトピューレ くだもの	620	26.3	豆製品類		
18	木	○	ビーンズピラフ キャベツとコーンのクリームスープ 春雨サラダ	牛乳 大豆 鶏肉 生クリーム ハム (とりがら)	米 小麦粉 じゃがいも 春雨 さとうごま ごま油 油 バター	玉ねぎ コーン にんじん パセリ もやし キャベツ きゅうり	648	20.7	小魚類		
19	金	○	★おたんじょうお祝い給食! ちらしずし すまし汁 お楽しみデザート(チョコマフィン)	牛乳 きざみのり なると 豆腐 卵 (かつお節)	米 小麦粉 さとう 油 バター チョコ	さやいんげん かんぴょう にんじん 長ねぎ ほうれんそう 乾しいたけ	652	20.0	豆 類		
22	月	○	★冬至メニュー! 麦入りごはん ☆いなだの照焼き 野菜のごまあえ ☆かぼちゃのみそ汁	牛乳 いなだ 油揚げ みそ (かつお節)	米 麦 さとう ごま	かぼちゃ キャベツ 小松菜 しょうが にんじん 長ねぎ	626	26.8	いも類		
23	火	天 皇 誕 生 日									
24	水	○	五目あんかけ焼そば チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵 (とりがら)	蒸し中華めん 片栗粉 さとう ごま油 油	たけのこ 玉ねぎ グリンピース 白菜 チンゲン菜 にんじん にんにくもやし しょうが 長ねぎ 乾しいたけ	632	27.0	魚介類		
25	木	● ジョ ア	★クリスマスメニュー! パンズパン 鶏肉の唐揚げ ガーリックポテト野菜スープ ★フルーツパフェ	鶏肉 ベーコン 生クリーム 乳 酸菌飲料	パンズパン じゃ がいも 片栗粉 油 バター	キャベツ 小松菜 コーン にんじん にんにく パセリ 桃缶 みかん缶	688	26.3	種実類		

*学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。 ☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

12月のおもな食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

食材	りんご えのきたけ しめじ	鶏肉	大根 さつまいも	きゅうり にら	米 にんにく 長ねぎ 豚肉	しょうが	もやし	人参 玉ねぎ じゃがいも	キャベツ ほうれん草 小松菜 白菜 里いも	乾しいたけ	チンゲン菜 セロリ	ちりめんじゃこ かつお節	ピーマン
産地	長野	宮崎	千葉	埼玉	青森	高知	栃木	北海道	練馬	鹿児島	静岡	兵庫	茨城

*生乳予定地・千葉県・群馬県・北海道・岩手県・宮城県・秋田県・青森県

児童1人1回当たり平均栄養摂取量

<低学年は0.9倍高学年は1.1倍の栄養価になります>

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	648	24.2	20.7	346	2.3	258	0.41	0.51	31	4.6	3
摂取基準	640	24	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5