令和5年　12月献立表

石神井小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	だし
1	金	★プルコギ丼 ★ぎゅうにゅう ★チゲスープ(あさり・豆腐) ★りんご 1/6	ぶたにく ★ぎゅうにゅう あさり ★とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ｷｬﾍﾞﾂ ★りんご にら はくさい キムチ しめじ	564	17.2	とり
4	月	★練馬スパゲティー ★ぎゅうにゅう ほうれん草とコーンのソテー ぶどうゼリー	★まぐろ のり ★ぎゅうにゅう ベーコン アガー	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	だいこん（じば） ほうれんそう ｷｬﾍﾞﾂ にんじん コーン ぶどうジュース	579	16.8	―
5	火	ごはん ★ぎゅうにゅう 鶏の西京焼き ★ブロッコリーとキャベツのサラダ ★すまし汁(わかめ・豆腐)	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ★とうふ わかめ	こめ さとう こめぬかあぶら	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり たまねぎ ★りんご にんじん えのきたけ ねぎ	513	18.9	かつお こんぶ
6	水	回鍋肉丼 ★ぎゅうにゅう 春雨スープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ はくさい こまつな	543	16.4	とり
7	木	★こぎつねご飯 ★ぎゅうにゅう ★ししゃものピリ辛焼き ★豆腐団子汁	ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★とうふ とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しらたまこ こんにゃく	にんじん だいこん こまつな ねぎ	555	19.7	かつお こんぶ
8	金	～音楽発表会　ドレミ給食～ **ド**ライカレー ★ぎゅうにゅう **レ**モンドレッシングサラダ **ミ**カン	レンズまめ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ ｷｬﾍﾞﾂ もやし きゅうり レモン みかん ★マスタード	590	15.1	とり
11	月	ごはん ★ぎゅうにゅう 鶏肉とコーンの揚げ煮 ★キャベツサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとうこめぬかあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ きゅうり	626	12.7	とり
12	火	★豆わかめご飯 ★ぎゅうにゅう ★千草焼き ★どさんこ汁(北海道)	たきこみわかめのもと ★だいず ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ★たまご ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ★バター	にんじん たまねぎ ほししいたけ ｺｰﾝ こまつな	559	18.0	かつお
13	水	★マーボー豆腐丼 ★ぎゅうにゅう 中華大根スープ 紅まどんな(かんきつ)	ぶたひきにく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ほししいたけ ﾆﾝｼﾞﾝ たまねぎ たけのこ ねぎ にら だいこん チンゲンサイ オレンジ	572	17.6	とり しいたけ
14	木	★パンプキンパン(ねじり) ★ぎゅうにゅう ★ホキのハーブパン粉焼き ひよこ豆入りミネストローネ	★ぎゅうにゅう ★ホキ ★パルメザンチーズ とりにく ひよこまめ	★ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾊﾟﾝ ★ﾏﾖﾈｰｽﾞ(卵なし) パンこ こめぬかあぶら じゃがいも さとう	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ トマトペースト	503	21.2	とり
15	金	ごまご飯 ★ぎゅうにゅう 肉じゃが 白菜の香味和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ しろごま こめぬかあぶら ｼﾞｬｶﾞｲﾓ こんにゃく さとう ごまあぶら	しょうが ﾆﾝｼﾞﾝ たまねぎ さやいんげん はくさい きゅうり	523	14.4	かつお
18	月	★カレーピラフ ★ぎゅうにゅう キャベツスープ 菊花みかん(ミカンハーフカット)	ぶたひきにく ウインナー ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ オリーブゆ ★バター こめぬかあぶら	にんにく たまねぎ ﾆﾝｼﾞﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ピーマン コーン キャベツ みかん	490	14.3	とり
19	火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★さばの竜田揚げ 野菜のごま和え ★里芋のみそ汁	★ぎゅうにゅう ★さば ★あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろすりごま さといも	しょうが もやし にんじん はくさい ほうれんそう キャベツ えのきたけ	600	17.1	かつお
20	水	★五目あんかけ焼そば (いか・卵) ★ぎゅうにゅう ★フルーツヨーグルト	ぶたにく ★いか　★うずらたまご ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ふんとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい もやし ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ももかん りんごかん ようなしかん	557	16.9	ぶた
21	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★チーズタッカルビ（韓国） ビーフンスープ	★ぎゅうにゅう とりもも ★チーズ とりにく	こめ ごまあぶら さつまいも さとう こめぬかあぶら ビーフン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ほししいたけ こまつな	588	16.5	とり
22	金	～冬至～ ★二色丼(たまご・鶏ひき肉) ★ぎゅうにゅう 白菜の柚香漬け かぼちゃのみそ汁	とりひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう きざみこんぶ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう	しょうが たまねぎ はくさい きゅうり にんじん ゆず かぼちゃ えのきたけ こまつな	574	17.8	かつお
25	月	～クリスマス～ ★リースパン(あしたばパン) ★ジョア(カルシウム)　ガーリックチキン パスタ入りジュリエンヌスープ ★いちごミルクゼリー(豆乳)	★ジョア とりにく ベーコン かんてん ★とうにゅう ★ホイップクリーム	★あしたばパン オリーブゆ こめぬかあぶら マカロニ いちごジャム さとう	にんにく レモン にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	521	16.7	とり

※　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

★･･･食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	556	16.9	31.2	2.3	336	78	2.0	207	0.26	0.45	15	4.8

※　栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています