

令和3年

12月献立表

石神井台小学校

実施日	献立名	牛乳	赤色の食品		黄色の食品		緑色の食品		栄養		
			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 水	胚芽パン ポテトラーティッコ ごぼうサラダ 果物(菊花みかん)	○	豚ひき肉 調理用牛乳 鶏卵、全卵 粉チーズ	胚芽パン ジャがいも 炒め油 パン粉 サラダ油 ごま油 車糖(上白糖)	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん きゅうり うんしゅうみかん	599	18.4	36.2			
2 木	チキンライス 大根のサイコロステーキのせ 青のり粉ふき芋 ABCスープ	○	鶏もも肉 豚ひき肉 ピザチーズ あおのり	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 炒め油 車糖(三温糖) オリーブ油 ジャがいも ABCマカロニ(卵なし)	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮缶詰) グリーンピース(冷凍) 大根 りんご キャベツ	617	15.4	29.3			
3 金	麦ご飯 銀鱈の柚子みそ焼き さつまいものオレンジ煮 すまし汁	○	豚ひき肉 銀さわら 米みそ(淡色辛みそ) カットわかめ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) さつまいも	しょうが 柚子 オレンジジュース にんじん たけのこ干切り缶 えのきだけ 根深ねぎ	590	17.0	20.0			
6 月	練馬大根スバゲティ 練馬大根餅 ベーコンと大根のスープ	○	まぐろ類缶詰 刻みのり 豚ひき肉 ベーコン	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 車糖(三温糖) 白玉粉 薄力粉 ごま油 ひまわり油	練馬大根 大根葉 はくさいキムチ セロリー たまねぎ にんじん	620	17.1	28.3			
7 火	麦ご飯 のりの佃煮 豚ばら肉と大根の煮物 むろあじのつみれ汁	○	豚ひき肉 もみのり 豚バラ肉 むろあじミンチ 米みそ(赤色辛みそ) 高野豆腐(粉末) 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 炒め油	しょうが 根深ねぎ 大根 にんじん たけのこ缶 グリーンピース(冷凍) ごぼう	634	17.2	37.8			
8 水	小松菜じゃこチャーハン たこ焼き揚げ 石狩汁	○	豚肩肉 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 鶏卵、全卵 高野豆腐(粉末) あおのり(素干し) さけ たこ 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 ごま油 車糖(上白糖) ジャがいも でん粉 車糖(三温糖) 薄力粉 揚げ油 ひまわり油 こんにゃく	小松菜 にんじん 大根 ごぼう はくさい 根深ねぎ	585	17.9	25.8			
9 木	麦ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜の梅しょうゆ和え 芋だんご汁	○	豚ひき肉 さけ 調理用牛乳 米みそ(赤色辛みそ) 粉チーズ 鶏むね肉 揚げ油	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) マヨネーズ(エッグフリー) パン粉(乾燥) 車糖(三温糖) ジャがいも ごま油	たまねぎ エリンギ 緑豆もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 大根葉 梅干し	602	20.7	29.9			
10 金	ビーンズカレーライス ほうれん草のソテー オレンジゼリー	○	鶏もも肉 ひよこ豆 豚ひき肉 粉寒天 粉ゼラチン ベーコン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) 水あめ ひまわり油 薄力粉 車糖(上白糖) 有塩バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン缶 ほうれん草 オレンジジュース	656	11.9	33.5			
13 月	麦ご飯 和風しおこうじハンバーグ じゃがバターしょうゆ 柚子ゼリー	○	豚ひき肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆 粉寒天 粉ゼラチン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) パン粉(生) でん粉 車糖(三温糖) ジャがいも 有塩バター 車糖(上白糖) 水あめ	たけのこ缶 根深ねぎ 柚子果汁	606	15.5	26.3			
14 火	キムチチャーハン きびなごのから揚げ さといものみそ煮 果物(菊花みかん)	○	豚肩肉 豚ひき肉 きびなご(生) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) でん粉 薄力粉 揚げ油 さといも	にんじん はくさいキムチ 青ピーマン しょうが うんしゅうみかん	604	13.8	31.6			
15 水	麦ご飯 鱈のレモン焼き れんこんの金平 呉汁	○	豚ひき肉 さば 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 揚げ油 黄だいず	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター サラダ油 炒め油 つきこんにゃく 車糖(三温糖) ジャがいも	レモン果汁 れんこん にんじん さやいんげん 根深ねぎ ごぼう 大根 小松菜	594	18.0	33.2			
16 木	きびご飯 ジャンボ餃子 キャベツのじゃこ炒め むらくも汁	○	豚ひき肉 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 鶏むね肉 鶏卵、全卵	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) きび 車糖(三温糖) ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 薄力粉 揚げ油	干しいたけ キャベツ 大根 根深ねぎ しょうが にんじん 小松菜 ぶなしめじ	622	17.2	33.6			
17 金	麦ご飯 肉じゃがコロケ 白菜と小松菜の辛子しょうゆ和え きのこ汁	○	豚肩肉 豚ひき肉 鶏卵、全卵 揚げ油 カットわかめ 黄だいず 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 ジャがいも しらたき 車糖(三温糖) 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉(乾燥) 揚げ油 ひまわり油	たまねぎ にんじん はくさい 大根 ぶなしめじ えのきだけ エリンギ 大根葉 小松菜	608	14.9	28.9			
20 月	高野豆腐のそぼろご飯 ししゃもの南蛮漬け 豚汁	○	鶏ひき肉 高野豆腐 豚ひき肉 ししゃも 豚肩肉	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) でん粉 揚げ油 すりごま(白) ごま油 ジャがいも	にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 大根 根深ねぎ	652	20.1	34.4			
21 火	他人丼 大根のきな粉餅 豆乳汁	○	豚肩肉 豚バラ肉 鶏卵、全卵 豆乳 豚ひき肉 きな粉 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 しらたき 焼き麩 車糖(三温糖) 白玉粉	たまねぎ にんじん 万能ねぎ 大根 エリンギ 小松菜	627	17.0	28.9			
22 水	麦ご飯 揚げぶりのみぞれ煮 かぼちゃのいとこ煮 ジャがいものみそ汁	○	豚ひき肉 ぶり あすき カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 揚げ油 でん粉 車糖(三温糖) ジャがいも	しょうが 大根 万能ねぎ 西洋かぼちゃ にんじん たまねぎ 根深ねぎ	609	15.5	28.1			
23 木	みそラーメン 金時豆の甘煮 果物(菊花ぼんかん)	○	米みそ(赤色辛みそ) 豚ひき肉 豚ひき肉 金時豆	蒸し中華めん ひまわり油 ごま油 炒め油 でん粉 炒りごま(白) 車糖(三温糖)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 根深ねぎ キャベツ きくらげ(乾) にら ホールコーン缶 ぼんかん	638	15.0	34.1			
24 金	ターメリックライス キーマカレー キャベツフレンチサラダ ニューヨークチーズケーキ	○	豚ひき肉 豚ひき肉 黄だいず ナチュラルチーズ(クリーム) ナチュラルチーズ(カテージ) 生クリーム 鶏卵、全卵	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 薄力粉 サラダ油 車糖(上白糖) コンスターチ	パセリ にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト加工品(ピューレー) キャベツ きゅうり ホールコーン缶 赤ピーマン レモン	688	13.7	39.4			

※ 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18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	620	16.4	31.2	2.4	344	90	2.4	225	0.29	0.47	18	6.9
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	0.40	0.40	25	4.5以上

※12月給食費の引き落とし日は、12月27日(月曜日)です。残高不足になりませんように口座をご確認ください。