

令和4年

12月献立表

石神井台小学校

実施日	日	曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量			
					おもに体の組織をつくる(赤色食品)		おもに体の調子を整える(緑色食品)		おもにエネルギーとなる(黄色食品)		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木		わかめご飯 金目鯛の西京みそ焼き シャキシャキ和え のっぺい汁	○	きんめだい 西京みそ 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ 豚肉もも	炊き込みわかめの素 飲用牛乳	にんじん	しょうが 切干しだいこん キャベツ きゅうり だいこん 根深ねぎ	おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖)でん粉 車糖(上白糖) 板こんにやく さといも	ごま油	585	17.5	28.3	3.1
2	金		きびご飯 里芋コロッケ 小松菜と春雨炒め キャベツと油揚げのみそ汁	○	豚ひき肉 油揚げ 鶏卵 ハム 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)きび さといも はるさめ じゃがいも 薄力粉 マッシュポテト パン粉(乾燥・生)	炒め油 揚げ油 ひまわり油 ごま油	653	12.2	29.9	2.6
5	月		麦ご飯 豚ばら肉と大根の煮物 金時豆の甘煮 果物(菊花みかん)	○	豚肉バラ 金時豆	飲用牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ だいこん たけのご缶 ごぼう みかん グリーンピース(冷凍)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉	炒め油	584	13.3	32.5	1.0
6	火		ピザトースト ポトフ カルピスゼリー (いちごソースかけ)	○	ベーコン ハム 豚肉肩 粉ゼラチン ウインナー	プロセスチーズ 飲用牛乳 粉寒天	トマトピューレー 青ピーマン にんじん	たまねぎ いちご マッシュルーム水煮缶 セロリ キャベツ むきえだまめ(冷凍)	食パン じゃがいも 車糖(上白糖) カルピス	炒め油	590	17.0	36.2	3.0
7	水		小松菜じゃこチャーハン おからの磯辺揚げ 道産子汁	○	豚肉肩 おから 粉かつお 鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ)	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 あおのり 焼きのり カットわかめ	こまつな にんじん	たまねぎ ホールコーン缶 はくさい 根深ねぎ しょうが	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) でん粉 薄力粉 車糖(三温糖)じゃがいも	炒め油 ごま油 揚げ油 有塩バター	585	15.2	24.5	2.4
8	木		ビーンズカレーライス ほうれん草のソテー がんづき	○	豚肉肩 ひよこ豆 ベーコン	粉チーズ 飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん トマトホール缶 ほうれん草	にんにく しょうが セロリ りんご たまねぎ キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 黒砂糖	炒め油 サラダ油 ごま油 炒りごま(黒)	695	12.6	29.5	2.1
9	金		麦ご飯 揚げぶりのみぞれ煮 春菊のごま和え かぶと生揚げのみそ汁	○	ぶり 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 カットわかめ	万能ねぎ しゅんぎく にんじん	しょうが だいこん 根深ねぎ キャベツ かぶ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 車糖(三温糖)	揚げ油 すりごま(白)	594	16.8	36.4	1.8
12	月		高野豆腐のそぼろご飯 ししゃもの南蛮漬け 白菜のおかかあえ かきたま汁	○	大豆ミート 高野豆腐 おかか 鶏卵	飲用牛乳 おすししゃも カットわかめ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン こまつな	根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ はくさい ぶなしめじ だいこん たけのご缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) でん粉	炒め油 揚げ油 すりごま(白) ごま油	632	20.2	32.3	3.1
13	火		菜めし さばのトウバンジャン焼き あいませ みそけんちん汁	○	さば 木綿豆腐 焼き竹輪 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん	根深ねぎ しょうが にんにく だいこん ごぼう	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) つきこんにやく さといも	炒め油	587	19.2	33.4	4.1
14	水		他人丼 野菜のナムル トックスープ 果物(菊花ぼんかん)	○	豚肉肩 豚肉バラ 板なしかまぼこ 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 万能ねぎ こまつな	たまねぎ 緑豆もやし にんにく しょうが だいこん ぼんかん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) しらたき 焼き麩 車糖(三温糖)でん粉 トックスライス	炒め油 ごま油 炒りごま(白)	603	16.4	26.9	2.6
15	木		スパゲッティミートソース ポテト春巻き 白菜のスープ	○	大豆ミート 豚ひき肉 鶏むね肉	粉チーズ 飲用牛乳	にんじん こまつな トマトホール缶 トマトピューレー	にんにく しょうが セロリ たまねぎ むきえだまめ(冷凍) はくさい	スパゲッティ じゃがいも 薄力粉 マッシュポテト 春巻きの皮	ひまわり油 オリーブ油 炒め油 揚げ油	644	18.8	26.0	3.1
16	金		麦ご飯 むろあじのハンバーグ 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	○	むろあじ 鶏ひき肉 押し豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん こまつな	根深ねぎ えのきたけ きゅうり だいこん たまねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) パン粉(生) 車糖(三温糖) でん粉 はるさめ じゃがいも	ひまわり油 ごま油	604	18.3	28.9	2.8
19	月		コーンピラフ シェパードパイ ジュリエンスープ	○	鶏もも肉 無調整豆乳 豚ひき肉 ベーコン	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ にんにく ホールコーン缶 マッシュルーム水煮缶 むきえだまめ(冷凍) しょうが キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 米粉	有塩バター 炒め油 オリーブ油 サラダ油	585	14.3	35.5	2.7
20	火		中華丼 カリカリ油揚げのサラダ ワンタンスープ	○	豚肉肩 いか 油揚げ むきえび 鶏むね肉 板なしかまぼこ うずら卵(水煮缶詰)	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たけのご缶 根深ねぎ キャベツ はくさい きゅうり 緑豆もやし しょうが きくらげ(乾)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 車糖(上白糖) ワンタンの皮	炒め油 ごま油 サラダ油	614	17.7	29.9	2.8
21	水		麦ご飯 いかチリソース 人参しりしり ポテトスープ	○	いか ベーコン 鶏卵	飲用牛乳	にんじん	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ 大豆もやし キャベツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖)	揚げ油 ごま油 炒め油	588	16.8	31.4	2.1
22	木		パプリカライス ブロッコリーの豆乳クリーム煮 キャベツフレンチ 冬至かぼちゃのプチマフィン	○	鶏もも肉 無調整豆乳 鶏卵	飲用牛乳 生クリーム 調理用牛乳	パセリ(乾) にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 西洋かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム水煮缶 キャベツ きゅうり ホールコーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 薄力粉 マカロニ グラニュー糖 大納言甘納豆	炒め油 サラダ油 有塩バター	664	13.1	32.4	2.0
23	金		ココア揚げパン ハニーマスタードチキン カラフルマッシュポテト 白桃ゼリー	○	鶏もも肉 粉ゼラチン	飲用牛乳 調理用牛乳 粉寒天	にんじん	にんにく ホールコーン缶 むきえだまめ(冷凍) ももジュース	丸パン 粉糖 車糖(上白糖) はちみつ じゃがいも	揚げ油 オリーブ油 有塩バター	595	16.5	38.3	1.8

※ 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 ※12月の給食費引き落とし日は、26日(月曜日)です。

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 (μgRAE)	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	612	16.2	31.3	2.5	345	90	2.3	247	0.26	0.44	17	6.7
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