

令和元年

# 12月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	練馬スバゲティ コールスローサラダ 果物(みかん)	牛乳 ツナ(レトルト) 刻みのり	スバゲティ(乾) オリーブ油 上白糖 米ぬか油	大根 キャベツ にんじん スイートコーン(赤・緑) たまねぎ みかん	645	15.2	31.8	2.2
3	火	○	麦ご飯 昆布とじゃこの佃煮 肉じゃが 五目きんぴら	牛乳 ちりめんじゃこ 鰹糸削り 刻み昆布 豚肉 さつま揚げ(山芋なし)	米 大麦 炒りごま(白) 上白糖 米ぬか油 つきごんにゃく じゃが芋 三温糖	にんじん たまねぎ いんげん ごぼう たけのこ(ゆで)	626	14.2	22.1	1.8
4	水	○	ご飯 畑のお肉子リソース 青梗菜とポテトのスープ	牛乳 大豆ミート 鶏肉	米 でん粉 揚げ油 米ぬか油 三温糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ	647	14.2	24.8	2.6
5	木	○	ぶどうパン 鮭のムニエル クリームシチュー	牛乳 秋鮭 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	ぶどうパン 薄力粉 有塩バター 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) セロリー グリーンピース(冷凍)	686	18.2	34.4	2.6
6	金	○	ご飯 お魚ハンバーグ 磯香和え 呉汁	牛乳 いわしすり身 たらすり身 鶏ひき肉 押し豆腐 鶏卵 米みそ 刻みのり 黄大豆(国産、乾) 油揚げ	米 でん粉 上白糖 じゃが芋 板こんにゃく	たまねぎ 生姜 緑豆もやし 小松菜 キャベツ にんじん ねぎ ほろれん草	628	17.5	22.5	2.7
9	月	○	家常豆腐丼 中華風和え物	牛乳 豚肉 米みそ 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 上白糖 ごま油	生姜 にんにく 干し椎茸 にんじん たけのこ(ゆで) キャベツ ねぎ 緑豆もやし	629	16.2	31.3	2.3
10	火	○	メープルトースト マカロニのトマト煮 果物(はれひめ)	牛乳 ベーコン 豚肉 白いんげん豆(乾) 粉チーズ	食パン メープルシロップ ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 じゃが芋 シェルマカロニ 薄力粉 上白糖	にんじん たまねぎ トマト缶(食塩無添加) トマトピューレ キャベツ はれひめ	659	13.4	37.0	2.3
11	水	○	ご飯 ししゃものびりから焼き はりはり漬け 豚汁	牛乳 ししゃも 刻み昆布 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ	米 上白糖 米ぬか油 板こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく 切干大根(乾) きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ	607	18.1	25.2	2.7
12	木	○	カレーライス 水菜のサラダ	牛乳 豚肉 黄大豆(国産、ゆで) 生クリーム 焼き竹輪(山芋なし)	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 有塩バター 薄力粉 中さら糖	にんにく にんじん たまねぎ 緑豆もやし 水菜 スイートコーン(赤・緑)	682	12.1	30.6	2.1
13	金	○	ご飯 魚と野菜の五色和え キャベツと卵のスープ	牛乳 ホク 黄大豆(国産、乾) 鶏卵	米 揚げ油 でん粉 さつま芋 上白糖 米ぬか油 炒りごま(白) ごま油	生姜 にんじん いんげん たまねぎ キャベツ 万能ねぎ	648	15.7	26.8	1.9
16	月	○	豆わかご飯 大根のそぼろ煮 野菜のからし和え	牛乳 黄大豆(国産、乾) わかめご飯の素 豚ひき肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 上白糖 でん粉	生姜 たまねぎ にんじん 大根 グリンピース(冷凍) 緑豆もやし キャベツ 小松菜	610	15.6	28.5	2.4
17	火	○	ご飯 豆腐の肉みそ包み焼き 白菜のごま風味和え のっぺい汁	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ 豚肉 油揚げ	米 米ぬか油 上白糖 ごま油 炒りごま(白) 里芋 板こんにゃく ちくわぶ でん粉	生姜 ねぎ 干し椎茸 白菜 にんじん 緑豆もやし 大根 小松菜	622	16.3	27.3	2.2
18	水	○	味噌ラーメン 煮卵(うずら) ミルクゼリー	牛乳 豚肉 米みそ 八丁味噌 黄大豆(国産、ゆで) うずら卵(水煮) イナアガー 生クリーム	中華めん(蒸) 米ぬか油 ラード 上白糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン(冷凍)	622	15.5	31.3	3.1
19	木	○	パエリア スペイン風オムレツ 野菜ときのこのスープ	牛乳 鶏肉 いか(短冊) ウインナー 黄大豆(国産、ゆで) 鶏卵 ベーコン	米 大麦 有塩バター オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン グリーンピース(冷凍) しめじ 白菜	622	16.2	33.4	2.5
20	金	○	ご飯 ザバの揚げ漬け 白菜のゆずの香和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 木綿豆腐 油揚げ 水煮缶詰(黄大豆) 米みそ	米 揚げ油 でん粉 薄力粉 上白糖 炒りごま(白)	生姜 白菜 にんじん ゆず果汁 西洋かぼちゃ ねぎ ほろれん草	697	15.9	33.2	2.6
23	月	○	そぼろ丼 味噌けんちん汁 果物(みかん)	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	米 大麦 米ぬか油 上白糖 じゃが芋	生姜 にんじん いんげん 大根 ねぎ 小松菜 みかん	645	16.0	28.6	2.5
24	火	○	ご飯 魚のごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら 芋のご汁	牛乳 ひらまさ 米みそ 豚肉 茎わかめ(湯通し塩蔵、塩抜き) 鶏むね(皮付き) 小間切り 油揚げ	米 上白糖 すりごま(白) 米ぬか油 つきごんにゃく 里芋	生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜	600	19.8	24.5	3.0
25	水	○	チョコチップパン フライドチキン ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ	学給ミルクコーヒー 鶏もも切り身 ベーコン 白いんげん豆(乾) 粉チーズ	チョコレート 揚げ油 でん粉 上新粉 米ぬか油 じゃが芋 有塩バター	にんにく ほろれん草 スイートコーン(冷凍) たまねぎ にんじん トマト缶(食塩無添加) トマトピューレ キャベツ	697	15.7	37.3	2.6

※ 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	643	15.8	29.6	2.5	345	105	2.4	252	0.36	0.51	31	4.8
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	20	5以上



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク