

令和2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)
1	火	○	ご飯 魚と野菜の五色和え キャベツと卵のスープ	牛乳 ホキ 大豆 卵	米 油 片栗粉 さつまいも 砂糖 米ぬか油 白ごま ごま油	生姜 にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ こねぎ	648	15.7	26.8	1.9
2	水	○	ご飯 豚肉のしょうが炒め 青梗菜とポテトのスープ	牛乳 豚肉 とり肉	米 米ぬか油 じゃが芋 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん チンゲンサイ	613	14.6	31.9	2.0
3	木	○	パン 鮭のムニエル クリームシチュー	牛乳 鮭 とり肉 生クリーム	パン 小麦粉 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 セロリー グリンピース	666	18.3	35.5	2.6
4	金	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 華風きゅうり みかん (果物)	豚肉 豆腐 牛乳	米 小麦粉 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 小松菜 きゅうり みかん	611	15.2	24.6	2.2
7	月	○	練馬スバゲティ 海藻サラダ	まぐろ 牛乳 わかめ	マカロニ スバゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油	大根 大根 (葉) キャベツ にんじん 小松菜 コーン たまねぎ	611	15.6	33.1	2.3
8	火	○	麦ご飯 昆布とじゃこの佃煮 肉じゃが りんご (果物)	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 豚肉	米 小麦粉 白ごま 砂糖 米ぬか油 ごんにやく じゃが芋	にんじん たまねぎ さやいんげん りんご	631	13.0	21.3	1.3
9	水	○	チャーハン 中華風和え物 キムチチゲ	豚肉 なたと 牛乳 豆腐 みそ	米 小麦粉 米ぬか油 ごま油 トック 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリーンピース キムチ(アレルギー-27品不使用) 白菜 にら 大根 もやし キャベツ	603	14.1	31.5	3.0
10	木	○	パエリア スペイン風オムレツ 野菜ときのこのスープ	とり肉 いか 牛乳 ウインナー 大豆 卵 ベーコン	米 小麦粉 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 ピーマン 赤ピーマン グリンピース パセリ粉 しめじ 白菜	622	16.2	33.4	2.5
11	金	○	カレーライス 水菜のサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 竹輪	米 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ	にんにく にんじん たまねぎ もやし 水菜 コーン	677	12.0	30.4	2.1
14	月	○	ご飯 豆腐の肉みそ包み焼き かぶの昆布和え 豚じゃがみそ汁	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ 塩昆布 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 ごんにやく じゃが芋	生姜 ねぎ 干しいたけ かぶ かぶ (葉) ごぼう たまねぎ にんじん 大根 ほうれん草	623	15.5	28.7	2.5
15	火	○	黒糖パン 大根とお豆のサラダ ポルシチ	牛乳 ひじき レンズ豆 大豆 豚肉 ベーコン ヨーグルト	黒砂糖パン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 バター	大根 きゅうり コーン たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマトピューレ	652	15.9	34.5	2.3
16	水	○	ご飯 魚のごまみそ焼き まわかめのきんぴら 芋のご汁	牛乳 ぶり みそ 豚肉 わかめ とり肉 油揚げ	米 砂糖 白すりごま 米ぬか油 ごんにやく 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
17	木	○	味噌ラーメン 煮卵 (うずら) ココアムース	豚肉 みそ 大豆 牛乳 うずら卵 アガー 生クリーム	中華めん 米ぬか油 ラード 砂糖 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 コーン	652	14.9	33.8	3.1
18	金	○	ご飯 お魚ハンバーグ じゃがバターしょうゆ たっぷり野菜のみそ汁	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター	たまねぎ 生姜 にんじん ごぼう 大根 白菜 小松菜	632	15.4	22.6	2.2
21	月	○	ご飯 さばの揚げ漬け 白菜のゆずの香和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま	生姜 白菜 にんじん ゆず かぼちゃ ねぎ ほうれん草	693	15.8	33.1	2.6
22	火	○	昆布ご飯 おかか和え 生揚げと野菜のうま煮	豚肉 昆布 牛乳 かつお節 とり肉 厚揚げ	米 小麦粉 米ぬか油 砂糖 里芋	生姜 小松菜 にんじん キャベツ 干しいたけ たけのこ 大根 さやいんげん	640	16.9	27.0	2.3
23	水	○	たくあんご飯 ししゃものびりから焼き 豚汁 みかん (果物)	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま油 白ごま 砂糖 米ぬか油 ごんにやく じゃが芋	たくあん 生姜 にんにく ごぼう にんじん 大根 ねぎ みかん	611	18.0	26.7	2.8
24	木	○	梅じゃこご飯 野菜の酢味噌あえ じゃがいものそぼろ煮	ちりめんじゃこ 牛乳 みそ 豚ひき肉 大豆	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	カリカリ梅刺し にんじん キャベツ もやし 小松菜 生姜 たまねぎ グリーンピース	600	13.6	24.8	2.0
25	金	○	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	コーヒー牛乳 とり肉 ベーコン いんげん豆 チーズ	チョコチップパン 油 片栗粉 上新粉 米ぬか油 じゃが芋 バター	にんにく ほうれん草 コーン たまねぎ にんじん トマト缶 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、御了承ください。 ※給食回数19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	636	15.6	29.7	2.4	339	105	2.2	245	0.38	0.50	34	4.6
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



健康早起き箱ごはん  
「健康早起き箱ごはん」運動シシボルマーク