

令和3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	I摂取量 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩 塩分 (g)
1	水	○ カレーライス 海藻サラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 わかめ		米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 コーン	635	12.3	32.2	2.2	
2	木	○ 麦ご飯 昆布とじやこの佃煮 肉じゃが 野菜のごま和え	牛乳 ちりめんじゅこ かつお節 刻み昆布 豚肉		米 大麦 白ごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 白すりごま		にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン	579	15.1	24.7	1.7	
3	金	○ ご飯 ぶりの照り焼き 茎わかめのきんぴら 芋のご汁	牛乳 ぶり 豚肉 わかめ とり肉 油揚げ		米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく 里芋		生姜 ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	594	18.9	32.6	2.7	
6	月	○ 練馬スパゲッティ コールスローサラダ	まぐろ のり 牛乳		マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油		大根 たまねぎ レモン キャベツ にんじん コーン	571	16.5	33.3	3.2	
7	火	○ 梅ひじきご飯 大根のそぼろ煮 野菜のからし和え	ひじき ちりめんじゅこ 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ		米 もち米 白ごま 米ぬか油 砂糖 片栗粉		カリカリ梅刻み 生姜 たまねぎ にんじん 大根 グリンピース もやし キャベツ 小松菜	567	18.1	30.2	2.6	
8	水	○ 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 ごねぎ	606	16.8	28.7	1.9	
9	木	○ シュガートースト マカロニのトマト煮 果物(りんご)	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 チーズ		食パン マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 ジャガ芋 マカロニ 小麦粉 砂糖		にんじん たまねぎ トマト缶 トマトピューレ キャベツ りんご	654	13.5	39.6	2.3	
10	金	○ おろし豚丼 具だくさんみそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ		米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 片栗粉 白ごま		生姜 たまねぎ 大根 にら ごぼう にんじん ねぎ 小松菜	581	16.9	30.4	2.7	
13	月	○ 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 豆腐 みそ		米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋		生姜 にんにく 切干大根 きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ	567	19.5	27.1	2.7	
14	火	○ ご飯 和風きのこハンバーグ 磯香和え 合汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 卵 のり 油揚げ		米 パン粉 砂糖 米ぬか油 片栗粉 ジャガ芋 こんにゃく		生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ しめじ えのきたけ もやし 小松菜 キャベツ (ほうれん草)	632	19.7	29.5	2.6	
15	水	○ ぶどうパン 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		ぶどうパン 小麦粉 バター 米ぬか油 ジャガ芋		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	646	19.4	36.4	2.6	
16	木	○ カレー麻婆豆腐丼 中華ドレッシングサラダ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 ハム		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら もやし きゅうり	588	16.7	30.3	1.8	
17	金	○ 味噌ラーメン 煮卵 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 ラード 米ぬか油 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	568	16.8	36.4	3.0	
20	月	○ そぼろ丼 味噌けんちん汁 みかん(果物)	鶏ひき肉 卵 牛乳 豆腐 油揚げ みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋		生姜 にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 みかん	607	17.1	30.5	2.5	
21	火	○ ご飯 飲用牛乳 いかのチリソース もやしのビリ辛和え 青梗菜とボテトのスープ	牛乳 いか とり肉		米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油 ジャガ芋		生姜 にんにく たまねぎ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ	584	16.4	28.7	2.4	
22	水	○ 豆わかご飯 さばのゆず味噌焼き かぼちゃすいとん	大豆 わかめご飯の素 牛乳 さば みそ とり肉 油揚げ		米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉		生姜 ゆず 大根 にんじん ごぼう 白菜 干しいたけ かぼちゃ ねぎ 小松菜	614	18.1	28.7	2.5	
23	木	○ 鶏ごぼうピラフ スペイン風オムレツ 野菜ときのこのスープ	とり肉 牛乳 ウインナー 大豆 卵 ベーコン		米 米ぬか油 バター ジャガ芋		生姜 ごぼう にんじん バセリ粉 たまねぎ しめじ 白菜	574	16.4	36.4	2.8	
24	金	○ コミルヒク チョコチップパン クリスピーチキン 野菜スープ 夜空ゼリー	コーヒー牛乳 とり肉 アガー		チョコチップパン 油 小麦粉 コーンフレーク ジャガ芋 砂糖		にんじん たまねぎ コーン キャベツ ぶどうジュース ナタデココ缶	665	16.8	28.8	2.5	

※ 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		602	16.9	31.4	2.5	339	92	2.3	208	0.26	0.44	13	6.4



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