令和3年　12月献立表

南が丘小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	①麦ごはん　②牛乳 ③プルコギ ④はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ きピーマン あかピーマン もやし にら しょうが はくさい チンゲンサイ	579	16.4	29.5	2.2
2	木	①ターメリックライス　②牛乳 ③チリンドロン・・・ スペイン料理 ④グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりもも だいず	こめ こめぬかあぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン きゅうり キャベツ コーン	553	16.0	30.4	2.1
3	金	①ごはん　②牛乳 ③すき焼き風肉どうふ ④大根とわかめの酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ わかめ	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ えのきたけ はくさい だいこん	581	17.4	29.1	1.9
6	月	①練馬スパゲティ　②牛乳 ③みそドレッシングサラダ ④果物（りんご） 練馬大根	まぐろ のり ぎゅうにゅう みそ	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら しろごま	だいこん にんじん きゅうり キャベツ りんご	574	16.1	33.7	2.0
7	火	①青菜ごはん　②牛乳 ③ししゃもの南蛮漬 ④のっぺいじる	ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく あぶらあげ とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう こめぬかあぶら こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ねぎ	596	17.9	33.2	2.2
8	水	①ナン　②牛乳 ③カレーシチュー ④フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム	ナン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ コーン	569	15.0	41.4	2.6
9	木	①きのこピラフ　②牛乳 ③イタリアンスープ ④ジャーマンポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース にんにく コーン こまつな	572	16.4	32.7	2.3
10	金	①あつ揚げとねぎのそぼろ丼 ②牛乳 ③キャベツのみそ汁	あつあげ ぶたひきにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし えのきたけ	607	16.9	31.9	2.4
13	月	①ごはん　②牛乳 ③京がんもと冬野菜の煮物 ④もやしのごま酢和え	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき	こめ こめぬかあぶら さとう しろすりごま	だいこん にんじん ほししいたけ グリンピース もやし	580	16.7	32.7	2.0
14	火	①ごはん　②牛乳 ③和風ハンバーグ ④いものこ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ぶたにく みそ	こめ パンこ さとう さといも こんにゃく	たまねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ	581	17.5	29.3	1.9
15	水	①混ぜ込みビビンバ　②牛乳 ③韓国トックスープ ④野菜の中華和え	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら トック しろすりごま	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう たけのこ こまつな ねぎ キャベツ だいこん	555	15.5	33.9	2.4
16	木	①ごはん　②牛乳 ③小魚ふりかけ ④ひじき入り卵焼き　⑤根菜汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きざみこんぶ かつおぶし ぶたにく ひじき たまご	こめ しろごま さとう こめぬかあぶら じゃがいも こんにゃく	ほししいたけ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こまつな	566	18.3	31.3	2.3
17	金	①みそけんちんうどん　②牛乳 ③ちくわのいそべ揚げ ④オレンジゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり アガー	うどん こめぬかあぶら こんにゃく さといも さとう あぶら こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ オレンジジュース	610	16.8	28.2	3.0
20	月	①ごはん　②牛乳 ③ジャンボ揚げぎょうざ ④豆腐の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ	こめ あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ ごまあぶら かたくりこ こめぬかあぶら	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	584	14.5	31.7	1.6
21	火	①ごはん　②牛乳 ③鮭のゆずみそ焼き ④かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	こめ さとう こむぎこ	しょうが ゆず ほししいたけ かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ	568	19.1	20.0	2.0
22	水	①親子丼 ②牛乳 ③なめこ汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース なめこ ねぎ	604	17.8	29.7	2.5
23	木	①こぎつねごはん　②牛乳 ③おでん ④野菜のからし和え	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ちくわ がんもどき うずらたまご	こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく じゃがいも ちくわぶ	にんじん グリンピース だいこん もやし こまつな	533	17.4	29.9	2.2
24	金	①チョコチップパン ②コーヒー牛乳　③コメコチキン ④きらきらトマトスープ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	チョコチップパン あぶら こめこ こめぬかあぶら こめこマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ	683	16.2	37.4	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	583	16.8	31.5	2.2	328	82	2.1	197	0.27	0.42	13	4.9