

令和6年

12月献立表

豊玉小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量		
		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 (%)
2月	練馬スパゲティ 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め 抹茶蒸しパン	まぐろ缶のり 牛乳 ベーコン 小豆			スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 米油			大根(地場) 大根(葉) にんにく キャベツ たまねぎ 小松菜			606	16.0	30.4
3日	ご飯 牛乳 チーズタッカルビ チョレギサラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 チーズのり 豚肉 わかめ			米 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油			たまねぎ にんじん キャベツ いら 生姜 にんにく きゅうり もやし りんご ねぎ			575	19.5	29.0
4日	麦ご飯 牛乳 和風キャベツバーグ 大根のおかか和え キャベツのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ			米 大麦 マヨネーズ(エッグフリー) パン粉 砂糖 片栗粉			キャベツ(地場) たまねぎ 大根 もやし にんじん 小松菜 ねぎ			588	16.5	32.4
5日	豚肉のしくれごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き かぶの塩昆布炒め のっぺい汁(新潟県)	豚ひき肉 みそ 牛乳 ししゃも 塩昆布 とり肉 油揚げ			米 大麦 砂糖 ごま油 里芋 片栗粉			ごぼう さやいんげん 生姜 にんにく たまねぎ かぶ にんじん もやし 大根 ねぎ 小松菜			548	18.5	32.0
6日	胚芽食パン 牛乳 手作りりんごジャム 白身魚のタルタルソース焼き 白菜の洋風スープ	牛乳 すけとうだら 卵 とり肉			胚芽パン 砂糖 コーンスターチ 小麦粉 米油 マヨネーズ(エッグフリー)			りんご缶 りんごジュース たまねぎ にんにく にんじん 白菜 小松菜			533	22.0	33.3
9日	ツナライス 牛乳 キャベツのキッシュ風 イタリアンスープ	まぐろ缶のり 牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ			米 大麦 米油 じゃが芋 パン粉			たまねぎ にんじん キャベツ にんにく 小松菜			637	15.7	41.1
10日	麦ご飯 牛乳 おでん 野菜の磯和え	牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ ウインナー うずら卵のり			米 大麦 こんにゃく ちくわぶ 砂糖			大根 にんじん もやし 小松菜			554	15.6	29.2
11日	ミルクパン 牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ シュトーレン	牛乳 豚肉 レンズ豆 ハム 卵 豆乳 おから			ミルクパン 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 粉糖			生姜 にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマトピューレ キャベツ 小松菜 レーズン			722	16.0	36.3
12日	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース 太平燕(熊本県)ゼリー(ぶどう・りんご)	牛乳 豚肉 なたと えび 寒天			米 大麦 米油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油			生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし たけのこ ビーマン 白菜 干しいたけ きくらげ 小松菜 ジュース(ぶどう・りんご)			617	17.3	24.7
13日	ドライカレー 牛乳 れんこんサラダ みかん	レンズ豆 豚ひき肉 牛乳			米 米油 小麦粉 砂糖			にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン れんこん キャベツ コーン みかん			598	14.6	25.3
16日	わかめご飯 牛乳 生揚げの吹き寄せ ほうれん草のおひたし	わかめご飯の素 牛乳 とり肉 厚揚げ			米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉			生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 さやいんげん ほうれん草 えのきたけ			550	17.0	28.0
17日	ほうとう風うどん(山梨県) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり			うどん 米油 小麦粉 油			ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜			581	19.1	31.6
18日	豚肉炒飯 牛乳 手作りジャンボ餃子 広東スープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐			米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮			ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ キャベツ 生姜 たけのこ 白菜 チンゲンサイ			597	17.2	30.2
19日	とよま丼(宮城県) 牛乳 五目さっぱりスープ	卵 牛乳 とり肉 豆腐			米 大麦 砂糖 油麩 片栗粉 米油			にんじん たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 たけのこ 白菜			574	16.7	29.2
20日	麦ご飯 牛乳 鮭のゆずみそ焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳 鮭 みそ さつま揚げ			米 大麦 砂糖 米油 白すりごま じゃが芋			生姜 ゆず にんじん 小松菜 たまねぎ しめじ ねぎ			552	20.2	21.7
23日	にしんの混ぜご飯 牛乳 白菜と小松菜の甘酢和え 根菜汁	にしん 牛乳 油揚げ			米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油 里芋			生姜 白菜 にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ			569	13.4	32.1
24日	スパイシーピラフ コーヒー牛乳 フライドチキン 野菜スープ	コーヒー牛乳 とり肉 卵			米 大麦 米油 バター 砂糖 小麦粉 油			たまねぎ にんじん コーン ビーマン 生姜 にんにく キャベツ			602	15.0	34.1

※ 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

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	588	17.0	30.8	2.5	340	83	2.2	251	0.28	0.44	14	5.3
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



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

~11月に使用したおもな食材の生産地~

大根: 北海道	にんじん: 北海道	白菜: 長野県	もやし: 栃木県
くり: 茨城県	キャベツ: 群馬県	玉ねぎ: 北海道	しめじ: 長野県
えのきたけ: 長野県	にんにく: 青森県	小松菜: 東京都	長ねぎ: 山形県
じゃがいも: 北海道	豚肉: 茨城県	チンゲン菜: 静岡県	ピーマン: 茨城県
りんご: 青森県	鶏肉: 鳥取県	米: 秋田県	ごぼう: 群馬県