



12月献立表

2020年度中村小学校



実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄養価	(kcal)	(%)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 火	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 けんちん汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	生姜 ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん こんにやく 里芋	白ごま油	624	16.1	
2 水	ごはん 牛乳 四角豆腐 ナムル 果物	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 もやし 干しいたけ たまねぎ たけのこ 果物	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	626	16.0	
3 木	コーンマヨネーズトースト 牛乳 ポトフ コールスローサラダ	ハム 豚肉	チーズ 牛乳	パセリ にんじん	コーン にんにく たまねぎ キャベツ	食パン じゃが芋 砂糖	マヨネーズ油	657	14.5	
4 金	金平ごはん 牛乳 厚焼きたまご だいこん 大根とわかめの酢の物 味噌汁	豚肉 卵 豆腐 はんぺん みそ	のり 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 枝豆 大根 たまねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 白ごま	640	15.8	
7 月	練馬スバゲティ 牛乳 ジャーマンポテト	ツナ ベーコン	のり 牛乳	にんじん パセリ	大根 たまねぎ レモン 果物	スバゲティ 砂糖 じゃが芋	オリーブ油	641	14.4	
8 火	ごはん 牛乳 鯖の一味焼き 野菜の酢味噌あえ	あじ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし 大根 たまねぎ	米 砂糖 里芋 白玉粉	ごま油 白ごま油	619	16.8	
9 水	ごはん 牛乳 生揚げのチリソース わかめサラダ	鶏肉 厚揚げ えび	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	652	17.6	
10 木	ぶどうパン 牛乳 白菓のクリームシチュー ビーンズサラダ りんごゼリー	鶏肉 大豆 ハム ゼラチン	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白菜 グリーンピース きゅうり りんご 缶 りんごジュース	ぶどうパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	661	14.9	
11 金	ごはん 牛乳 たらのみぞれ煮 ツナと小松菜のあえ物 具だくさん味噌汁	たら ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	大根 キャベツ たまねぎ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油	633	16.3	
14 月	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き ゆかり大根 すいとん汁	鮭 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ ごぼう	米 砂糖 里芋 小麦粉 白玉粉	油	607	18.1	
15 火	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ お浸し 豆腐の味噌汁	鶏肉 みそ 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ もやし 大根 白菜	米 パン粉 砂糖 でんぷん		675	18.0	
16 水	ポークストロガノフ 牛乳 カントリーサラダ	豚肉	ヨーグルト 生クリーム 牛乳	赤ピーマン トマトピューレ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 大根 キャベツ レモン 果物	米 小麦粉 砂糖 ざらめ	油 バター	688	11.7	
17 木	かてめし風 埼玉県 牛乳 すまし汁 みそポテト風 埼玉県 磯香あえ	油揚げ 卵 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ 大根 キャベツ たまねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でんぷん	油	617	12.0	
18 金	丸パン 牛乳 フレンチサラダ ツナのチーズローフ さつま芋のポターージュ	ツナ 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり セロリ	丸パン パン粉 砂糖 さつま芋	油 バター	689	15.7	
21 月	ごもく はん 五目ごはん 牛乳 鮭の香味焼き ゆず大根 がぼちゃようかん	鶏肉 油揚げ 鮭	牛乳 アガー	にんじん 小松菜 かぼちゃ	ごぼう 干しいたけ たけのこ 枝豆 生姜 ねぎ 大根 ゆず	米 砂糖	油	636	18.1	
22 火	ごはん 牛乳 野菜味噌汁 鶏肉とコーンの揚げ煮	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	コーン にんにく 生姜 枝豆 大根 キャベツ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃが芋	油	680	12.6	
23 水	じゃこわかご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 大豆 みそ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ グリーンピース キャベツ 大根	米 じゃが芋 砂糖 でんぷん	白ごま油 ごま油	638	12.6	
24 木	バターロールパン 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン カラフルサラダ セレクトデザート ☆オレンジゼリー☆	鶏肉 ゼラチン	牛乳 ヨーグルト 寒天	赤ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ コーン もやし みかん缶 オレンジジュース	バターロールパン 砂糖 じゃが芋	油	618	17.0	
	バターロールパン 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン カラフルサラダ セレクトデザート ☆ココアムース☆	鶏肉 ゼラチン	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	赤ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ コーン もやし	バターロールパン 砂糖 じゃが芋	油 ココア	694	16.5	

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。 ※果物は、りんご、みかん、洋梨の予定です。

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	15.5	28.7	2.6	352	100	2.3	279	0.35	0.52	37	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

