



# 12月献立表

令和6年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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		
2 月	五目とりめし牛乳 ぶりの照り焼き 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 牛乳 ぶり 豆腐 みそ わかめ	米 麦 米油 砂糖 ジャガイモ	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	556	28.7
3 火	練馬スパゲティ 牛乳 <span>練馬大根の日</span> 大根の葉とベーコンのソテー フルーツポンチ	ツナのり 牛乳 ベーコン 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油	練馬大根 大根(葉) もやし にんじん みかん缶 バインアップル缶 黄桃缶	550	22.0
4 水	スパイシーピラフ <span>練馬産キャベツの日</span> 牛乳 練馬キャベツのABCスープ キャベーク	豚肉 ウインナー 牛乳	米 麦 米油 マカロニ 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ グレープフルーツジュース	601	19.8
5 木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ みぞれ汁 野菜のレモンじょうゆあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 バン粉 砂糖 でんぷん ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ 大根 ねぎ もやし きゅうり レモン	577	26.3
6 金	茶飯 牛乳 おでん わかめサラダ	牛乳 昆布 竹輪 つみれ さつま揚げ がんもどき うすら卵 わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ じゃが芋 米油	大根 もやし にんじん きゅうり	510	20.5
9 月	ココア揚げパン 牛乳 イタリアンスープ 野菜ソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 卵 豚肉	ミルクパン 砂糖 米油 ジャガイモ パン粉	にんじん たまねぎ コーン ほうれん草 もやし	561	23.8
10 火	ごぼう入りドライカレー 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン キャベツ きゅうり コーン	610	22.1
11 水	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 肉団子入り春雨スープ ホワイトゼリー	鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 寒天	米 麦 米油 ごま油 でんぷん 春雨 カルピス	小松菜 にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜	517	23.4
12 木	わかめとごまのごはん 牛乳 焼きししゃも 里芋と鶏肉の煮物	わかめ 牛乳 ししゃも 鶏肉 大豆	米 麦 ごま 米油 里芋 砂糖 でんぷん	生姜 にんじん 大根 たまねぎ さやいんげん	561	26.4
13 金	タレかつ丼 <span>日本の郷土料理(新潟県)</span> 牛乳 スキー汁 くだもの(みかん)	豚肉 卵 牛乳 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 バン粉 砂糖 米油 こんにゃく さつま芋	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ みかん	696	26.9
16 月	きびごはん 牛乳 芋団子汁 豚こらのみそ炒め	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 きび ジャガイモ 小麦粉 でんぷん 米油 ごま油 砂糖	にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 たら もやし にんにく	567	25.1
17 火	五目あんかけ焼きそば 牛乳 大根ときゅうりの中華味 くだもの(りんご)	豚肉 いか えび 牛乳	中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 大根 きゅうり りんご	518	24.0
18 水	ごはん 牛乳 鮭のゆずみそ焼き のっぺい汁 ごまあえ	牛乳 鮭 みそ 鶏肉	米 砂糖 米油 里芋 こんにゃく ちくわぶ でんぷん ごま	生姜 ゆず にんじん 大根 ねぎ 小松菜 もやし	547	27.7
19 木	きのこのピラフ 牛乳 ベーコンポテトオムレツ ポークビーンズ	鶏肉 牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ 豚肉 大豆	米 麦 米油 バター ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ ピーマン	595	27.6
20 金	切り干しごはん 牛乳 野菜チップ 肉豆腐 くだもの(紅まどんな)	ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 焼き麩 砂糖	切干大根 にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ オレンジ	571	24.7
23 月	麦ごはん 牛乳 かじきの竜田揚げ 呉汁 野菜の酢みそあえ	牛乳 かじき 大豆 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく 米油	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	607	26.8
24 火	ソフトフランスパン セレクトドリンク 鶏肉のマスタード焼き 白菜の米粉クリーム煮 カラフルサラダ <span>クリスマス献立</span>	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン 砂糖 米油 じゃが芋 米粉 バター	オレンジジュース ぶどうジュース りんごジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 白菜 きゅうり キャベツ コーン 赤ピーマン もやし	578	22.6

★12/24(火)はセレクトドリンクの日です。オレンジジュース、ぶどうジュース、りんごジュースのうち、好きなものを選んで飲みます。

※ 学校行事・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。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

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 (μgRAE)	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	572	17.2	30.4	2.3	314	87	2.2	230	0.37	0.50	26	5.5

