

令和6年

12月献立表

中村西小学校

実施日 日 曜	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	練馬スパゲティ牛乳 キャベツとコーンのサラダ オレンジケーキ <small>練馬大根一斉給食</small>	まぐろかんのりぎゅうにゅうたまご		スパゲティ オリーブ油 こめあぶら さとう こむぎこ パター		にんにく だいこん (じば) キャベツ こまつな コーン たまねぎ レモン にんじん オレンジジュース		665	14.4	33.7	2.6
3 火	麦ごはん牛乳あじの彩り焼き いらともやしのスープ 香味野菜	ぎゅうにゅう あじとりにく とうふ		こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら はるさめ ごまあぶら さとう		たまねぎ ピーマン あかピーマン パセリ にんじん もやし にはくさいほうれんそう		589	17.5	33.9	2.1
4 水	麦ごはん牛乳 練馬キャベツたっぷりミートローフ たっぷり野菜のみそ汁 <small>練馬キャベツ一斉給食</small>	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あぶらあげみそ		こめ おおむぎ パンこ		キャベツ にんじん コーン グリンピース ごぼう だいこん はくさい こまつな		592	18.0	32.8	2.6
5 木	ひじきごはん牛乳焼きししゃも ちゃんこ風汁	とりにく あぶらあげひじきぎゅうにゅう ししゃもぶたにく あつあげみそ		こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう		にんじん しょうが ごぼう しめじ はくさい ねぎ		561	19.0	34.7	3.0
6 金	高野豆腐のそぼろ牛牛乳 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	とりにく こうやどうふぎゅうにゅう あぶらあげみそ		こめ こめあぶら さとう じゃがいも		しょうが にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ しめじ		577	16.9	28.2	3.0
9 月	ぶどうパン牛乳キャベツのキッシュ風 オニオンスープカントリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまごなまクリーム チーズ とりにく		ぶどうパン こめあぶら さとう		たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり だいこん レモン		587	16.4	43.5	3.0
10 火	チリビーンズライス牛乳 ガーリックサラダみかん	ぶたひきにく ベーコン だいたいチーズ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース もやし きゅうり コーン みかん		609	14.4	27.0	1.9
11 水	混ぜ込みピビンパ牛乳トックスープ	ぶたひきにく あぶらあげぎゅうにゅう ぶたにく とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら トッフ		にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな		572	16.2	33.0	2.3
12 木	麦ごはん牛乳つくね焼き 白菜と油揚げのみそ汁 ほうれんそう炒め	ぎゅうにゅう とりにく だいたい あぶらあげ みそ ベーコン		こめ おおむぎ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ こめあぶら		れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん はくさい キャベツ コーン ほうれんそう		572	19.0	28.5	2.5
13 金	ゆかりごはん牛乳生揚げの吹き寄せ 野菜の甘みそあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげみそ		こめ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ		しょうが にんじん たけのこ だいこん ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな		598	15.2	32.5	2.4
16 月	わかめごはん牛乳鶏肉と生揚げの煮物 みそドレサラダ	わかめごはんのも とぎゅうにゅう とりにく あつあげみそ		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな		579	16.3	29.2	2.6
17 火	ガーリックフランス牛乳 豆乳のクリームシチュー 花野菜サラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいたい とうにゅう なまクリーム		ソフトフランスパン パター こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう		にんにく パセリ たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー キャベツ あかピーマン コーン		635	13.7	47.3	2.8
18 水	チキンカレーライス牛乳かぶのサラダ	とりにく だいたいぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ こむぎこ さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごかぶ きゅうり キャベツ		616	13.1	31.1	1.8
19 木	<small>食育の日：山梨県郷土料理</small> ほうとう風うどん牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ぶたにく あぶらあげみそぎゅうにゅう ちくわ あおのり		うどん こめあぶら こむぎこ あぶら		ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな		625	17.7	36.3	3.0
20 金	麦ごはん牛乳 鮭のゆずみそ焼き かぼちゃすいとん 野菜のおひたし	ぎゅうにゅう さけみそぶたにく		こめ おおむぎ さとう しらたまこ こむぎこ こめあぶら		しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし		579	19.0	20.1	2.5
23 月	いわしのかばやき牛乳 根菜のすまし汁 白菜と小松菜の甘酢和え	いわしぎゅうにゅう あぶらあげ		こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめあぶら		しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい こまつな		595	14.7	29.6	2.8
24 火	スパイシーピラフ牛乳 たりやきチキン イタリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご		こめ おおむぎ こめあぶら パター さとう ざらめ かたくりこ じゃがいも パンこ		たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく こまつな		607	16.7	33.5	3.7
25 水	コーンピラフ牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 はちみつレモンゼリー <small>おたんじょうび給食</small>	ぶたひきにくぎゅうにゅう とりにく だいたい アガー		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも はちみつ さとう		たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう レモン		564	14.8	26.3	1.9

※ 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

1人1回あたりの栄養摂取量 (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 (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	596	16.2	32.4	2.6	342	89	2.3	229	0.24	0.39	14	5.7