

令和6年度

12月献立表

開進第四小学校

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		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	練馬大根一斉給食 練馬スバゲティ 牛乳 カリカリ揚げサラダ	まぐろかん のり ぎゅうにゅう あぶらあげ		スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら ごまあぶら		ねりまいだいこん えのきたけ しめじ キャベツ にんじん ごまつな		520	17.5	34.3	2.7
3 火	ごはん 牛乳 さば文化干し 五目呉汁 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ だいず みそ		こめ じゃがいも こんにやく しろすりごま さとう		たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし		656	17.9	40.3	2.9
4 水	練馬キャベツ一斉給食 ホイコーロー丼 牛乳 豆腐とたまごのスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ ごまつな		571	17.2	32.3	3.3
5 木	小中連携給食 開四小メニュー「わかめたらにくみかん」 わかめごはん 牛乳 たらんぼ焼肉 肉じゃが みかん	わかめごはんのも と ぎゅうにゅう たら ぶたにく		こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) あぶら じゃがいも こんにやく さとう		たまねぎ にんじん しょうが グリンピース みかん		580	18.0	20.9	2.8
6 金	チリビーンズライス 牛乳 野菜ソテー スイートポテト	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ベーコン らんぱく クリーム らんおう		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう さつまいも バター		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 キャベツ コーン ほうれんそう		705	13.3	28.9	1.9
9 月	米粉ミックス粉パン 牛乳 タンドリーチキン 白菜のクリームシチュー	ぎゅうにゅう とりもも ヨーグルト とりにく クリーム いんげんまめ		こめこパン あぶら バター こむぎこ		たまねぎ にんにく セロリー にんじん はくさい ブロccoli		616	22.6	44.7	2.8
10 火	埼玉県料理 かてめし 牛乳 埼玉まめ 埼玉スープ (里芋・かぶ・ねぎ・ほうれん草のスープ) みそポテト	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ		こめ あぶら こんにやく さとう さといも じゃがいも こむぎこ かたくりこ		しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ かぶ ほうれんそう		577	12.9	27.0	2.6
11 水	ブラジルの料理 カーリクライス ミルクコービー ムケッカ(たらとえびのトマトソース) オレンジドレッシングサラダ	ベーコン ミルクコービー たら えび		こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう		にんにく たまねぎ にんじん しょうが ピーマン トマトピューレ トマトかん キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース		624	14.9	30.0	2.4
12 木	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 野菜のナムル シャインマスカット2個	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ごまつな もやし ぶどう		575	16.1	28.2	2.1
13 金	小中連携給食 開四中メニュー「石川・能登応援メニュー」 ごはん 牛乳 わかめのふりかけ 治部煮 めった汁	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし とりにく あつあげ ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ ごまあぶら さとう しろごま あぶら やきふ かたくりこ こんにやく さつまいも		にんじん たけのこ しいたけ ごまつな ごぼう しめじ だいこん ねぎ		617	17.4	28.3	2.8
16 月	茶飯 牛乳 焼きししゃも おでん 野菜のからしあえ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ ちくわ さつまあげ つみれ がんもどき		こめ こんにやく ちくわぶ さとう		だいこん にんじん ごまつな もやし		621	20.4	30.7	4.6
17 火	チャーハン 牛乳 ひらひらワンタンスープ べに 紅まどな	ぶたひきにく やきふた ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ あぶら ごまあぶら ウェーブワントン		ねぎ にんじん ほししいたけ こねぎ はくさい もやし しょうが チンゲンサイ オレンジ		521	15.4	29.4	2.2
18 水	冬野菜カレーライス 牛乳 にんじん 人参ドレッシングサラダ	とりにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも こめこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん にんじん キャベツ きゅうり コーン		605	12.8	29.9	2.5
19 木	ごはん 牛乳 かじきまぐろのねぎみそ焼き きのこけんちん汁 野菜と油揚げのごま炒め	ぎゅうにゅう かじき みそ とりにく とうふ あぶらあげ		こめ ごまあぶら さとう しろごま あぶら		にんにく ねぎ だいこん にんじん えのきたけ しめじ ごまつな もやし キャベツ		570	20.8	30.2	2.6
20 金	冬至メニュー ほうとう風うどん 牛乳 おかしな生卵 (黄桃とりんごのゼリー)	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう アガー		ほうとう あぶら さとう		ごぼう にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ ごまつな りんごジュース ももかん		535	15.2	26.1	2.4
23 月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 みそ汁 りんご	とりにく こうやどらぶ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ		こめ あぶら さとう こんにやく さといも		しょうが にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ごまつな りんご		610	19.5	29.4	2.9
24 火	カラフルピラフ 牛乳 フライドチキン 星型マカロニスープ 冷凍パイ	とりにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら バター かたくりこ マカロニ		たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく キャベツ ほうれんそう れいとうパイ		658	15.2	34.6	2.8

※ 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	598	16.9	31.0	2.7	337	96	2.2	218	0.26	0.43	15	5.5
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