

令和6年

12月献立表

北町西小学校

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	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 野菜サラダ ★チョコプリン	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ベーコン アガー ★クリーム	スパゲティ オリーブ油 さとう あぶら グラニューとう	だいこん もやし にんじん レモン たまねぎ	681	14.9	39.8	2.8
3日 火	わかめご飯 ★牛乳 大根と鶏肉の煮物 ★さつまいもサラダ	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう とりもも ハム	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう さつまいも ★しろこま	にんじん だいこん さやいんげん きゅうり たまねぎ	577	14.3	30.6	2.2
4日 水	麦ご飯 ★牛乳 ★なんちゃってロールキャベツ ★じゃがバターしょうゆ味噌汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく ★だいず みそ	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも ★バター	たまねぎ トマトかん キャベツ しめじ にんじん だいこん	583	16.9	29.3	2.5
5日 木	麦ご飯 ★牛乳 ★いかのかりんと揚げ白菜のおかか和え 豚じゃがみそ汁	★ぎゅうにゅう ★いか ★だいず かつおぶし ふたひきにく みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが ほししいたけ にんじん こまつな ごぼう たまねぎ だいこん	604	18.5	25.8	2.7
6日 金	八宝おこわ ★牛乳 ★中華風コンソープ ★ナムル	やきぶた なた ★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ ★しろこま	しょうが ほししいたけ にんじん だけのこ グリンピース コーン はねぎ もやし こまつな	575	15.4	31.8	2.7
9日 月	麦ご飯 ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き 野菜の煮浸し さつまい	★ぎゅうにゅう ふたひきにく ひじき ★たまご とりにく みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	584	16.3	29.9	1.8
10日 火	ご飯 ★牛乳 ★お魚ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ★具だくさん味噌汁	★ぎゅうにゅう ★むろあじ たら ★とうふ みそ ★あぶらあげ	こめ かたくりこ さとう あぶら こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	575	18.4	23.6	2.7
11日 水	★梅ちりごはん ★牛乳 ★鶏肉と生揚げの煮物 野菜の塩昆布和え	★ぎゅうにゅう とりもも ★あつあげ しおこんぶ	こめ おおむぎ あぶら しらたき さとう かたくりこ	★うめちり しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり	582	17.3	31.2	2.5
12日 木	★ほうとう風うどん ★牛乳 みそポテト	ふたひきにく ★あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう	うどん あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	564	15.7	32.2	2.5
13日 金	麦ご飯 ★牛乳 鶏肉の揚げ煮 もやしのゆずほん和え ★味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ ★とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが さやいんげん きゅうり もやし ゆず	570	17.0	25.9	2.3
16日 月	鶏めし ★牛乳 野菜の梅のり和え ★雪ん子汁	とりひきにく ★ぎゅうにゅう のり とりにく ★とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ほししいたけ ごぼう にんじん こまつな キャベツ ねりうめ だいこん えのきだけ ねぎ なめこ	473	15.5	26.3	2.2
17日 火	ご飯 ★牛乳 ★魚の変わりソース もやしとニラの炒め物 ★たっぷり野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう ★ぶり ふたひきにく ★あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ★しろこま さつまいも	たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん たら ごぼう だいこん こまつな	613	17.9	35.2	2.5
18日 水	★豆腐のあんかけ丼 ★牛乳 春雨サラダ	ふたひきにく ★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 はるさめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース キャベツ もやし こまつな コーン	580	15.7	27.5	2.0
19日 木	ご飯 ★牛乳 ★チーズタッカルビ ★チョレギサラダ ★卵入りわかめスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★チーズ のり ★とうふ ★たまご わかめ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ たら しょうが にんにく きゅうり もやし ★りんご だけのこ ねぎ	595	16.7	31.9	2.7
20日 金	★はちみつレモントースト ★牛乳 ★豆乳のクリームシチュー コールスローサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく ★とうにゅう ★クリーム	★しょくパン ★マーガリン はちみつ さとう あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ	レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン	566	12.8	43.4	2.7
23日 月	ご飯 ★牛乳 鮭のゆずみそ焼き 野菜のおひたし かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう さけ みそ ふたひきにく	こめ さとう しらたまご こむぎこ あぶら	しょうが ゆず こまつな もやし にんじん かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	589	19.5	20.8	2.6
24日 火	★タンドリーチンカレー ★ミルクコーヒー ツナサラダ みかん	とりもも ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう ★コーヒーぎゅうにゅう わかめ まぐろ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ みかん	742	13.5	30.1	2.4

※ 食材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	591	16.2	30.4	2.5	319	89	2.1	220	0.25	0.42	15	5.8