

令和6年



# 12月献立表



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日 日 曜	献立名 6年生リクエスト	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 (%)
3 火	練馬大根の一斉給食 練馬スバゲティ 牛乳 花野菜のサラダ ブルーベリーマフィン 6年生リクエスト	まぐろ缶 のり 牛乳 ひよこ豆 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター 粉糖	パセリ粉 大根 ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご ブルーベリー	675	15.2	34.9
4 水	ねり丸キャベツの一斉給食 ごはん 牛乳 家常豆腐 かりかりじゃこサラダ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり	625	18.5	34.0
5 木	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが パリパリサラダ 6年生リクエスト	牛乳 のり 豚肉	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油 ワンタンの皮	たまねぎ にんじん グリーンピース 大根 きゅうり 生姜	618	15.1	26.2
6 金	フレンチトースト 牛乳 ジャーマンポテト 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 卵 ウィンナー ベーコン いんげん豆	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	571	15.1	43.7
9 月	かき揚げ丼 牛乳 けんちん汁	竹輪 しらす干し 大豆 卵 牛乳 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう 大根	623	14.0	29.5
10 火	ごはん 牛乳 擬製豆腐 ツナとキャベツの煮物 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 まぐろ缶 油揚げ みそ	米 米油 砂糖	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ 大根 かぼちゃ ねぎ	613	18.4	31.7
11 水	チキンライス 牛乳 ハニーサラダ バミセリスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 はちみつ パミセリ オリーブ油	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン 小松菜	606	12.5	36.7
12 木	じゃことごまのごはん 牛乳 ふわふわつくね焼き どさんこ汁	しらす干し 牛乳 鶏肉 はんぺん 豚肉 みそ	米 ごま パン粉 米粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま油 米油 じゃが芋 バター	たまねぎ 大根 にんにく 生姜 にんじん キャベツ コーン	633	17.3	32.4
13 金	長崎ちゃんぽん 牛乳 大豆とポテトの磯辺揚げ 抹茶ムース 6年生リクエスト	豚肉 いか えび なるど さつま揚げ うずら卵 牛乳 大豆 青のり アガー 生クリーム	ちゃんぽんめん ごま油 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ さやいんげん	658	18.7	35.8
16 月	わかめごはん 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 和風サラダ くだもの(まどんな)	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 厚揚げ しらす干し かつお節	米 米油 里芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん 大根 グリーンピース キャベツ まどんな	578	15.4	27.2
17 火	給食試食会 給食委員会&6年生リクエスト きなこ揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ ごまだれサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉	油 ねじりパン 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 米油 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ もやし 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	557	17.5	38.8
18 水	スタミナ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン 白菜 もやし ねぎ いら	597	16.7	27.6
19 木	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ 豚汁 キャベツのだし浸し	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 米油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ しめじ	649	16.6	35.9
20 金	冬至(12月21日)の献立 冬至カレーライス 牛乳 かぶの柚香漬け りんごゼリー	豚肉 大豆 牛乳 塩昆布 アガー	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ゆず かぼちゃ トマト缶 かぶ かぶ(葉) きゅうり りんご りんごジュース	728	13.2	27.2
23 月	ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き ひじきの煮物 豚じゃがみそ汁	牛乳 いわし すり身 鶏肉 みそ 油揚げ ひじき 大豆 豚肉	米 パン粉 ごま 片栗粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん 切干大根 たまねぎ	590	18.4	27.6
24 火	三色ピラフ ミルクコーヒー フライドチキン ベーコンと白菜のスープ シュトーレン風ケーキ	鶏肉 ミルクコーヒー 卵 牛乳 ベーコン かまぼこ おから	米 米油 バター 米粉 小麦粉 砂糖 粉糖	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく 白菜 小松菜 レーズン	730	15.3	35.0
25 水	ターメリックの初イソスかけ 牛乳 カリカリベーコンのサラダ くだもの(はれひめ)	鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン	米 バター 米油 小麦粉 はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン レモン はれひめ	646	11.8	35.5

※ 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	629	15.8	32.9	2.4	330	89	2.2	214	0.27	0.41	17	6.0