

令和3年



12月献立表

光が丘秋の陽小学校

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 (%)	夕食でおぎなつてほしい食品
			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	水	かき揚げうどん 牛乳 フルーツ白玉	★粉チーズ ベーコン ★卵 かまぼこ (卵・山芋なし) ★牛乳		★冷凍うどん 大豆油 さといも ★すりごま ★薄力粉 上白糖 冷凍白玉団子	プロッコリ ホールコーン 干しいたけ ねぎ パイン缶 黄桃缶 りんご缶			662	13.9	 小魚類
2	木	シーフードカレー 牛乳 野菜のピーナツ和え	鶏肉 いか ★むきえび ★牛乳		米 麦 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 ざらめ糖 ★ピーナツ 上白糖	しょうが にんにくにんじん たまねぎ セロリー りんご缶 もやし ほうれんそう			636	15.9	 果物類
3	金	ごまごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	★牛乳 豚肉 米みそ ★木綿豆腐 ★油揚げ ボンレスハム		米 ★炒りごま 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油	干しいたけ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこにら もやし きゅうり			607	18.1	 芋類
6	月	練馬大根スパゲティ 牛乳 ポテトサラダ みかん	オイルツナ 刻みのり ★牛乳		★スパゲティーフーフ オリーブ油 三温糖 じゃがいも 大豆油 上白糖	にんにく 練馬大根 にんじん きゅうり たまねぎ みかん			632	16.2	 きのこ類
7	火	ごはん 牛乳 お魚ハンバーグ キャベツと竹輪の和え物 イタリアンスープ	★牛乳 ★卵 すけとうだら ★押し豆腐 ★焼き竹輪 ベーコン 鶏肉 ★粉チーズ		米 麦 もち米 大豆油 ★パン粉 ★すりごま 上白糖 ★炒りごま ★パン粉 じゃがいも	たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんじん こまつな にんにく コーン缶 キャベツ			656	20.1	 海藻類
8	水	キムチチャーハン 牛乳 春雨サラダ 肉団子入りスープ	豚肉 ★牛乳 豚肉 ★だいず ★卵 ★木綿豆腐		米 麦 大豆油 上白糖 ★炒りごま ごま油 国産はるさめ でん粉	にんじん 青ピーマン キムチ キャベツ こまつな しょうが ねぎ 干しいたけ はくさい			627	20.2	 魚介類
9	木	グラタンパン 牛乳 ポテトスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ★生クリーム ★ピザチーズ ★牛乳 ベーコン レンズまめ ★ヨーグルト		★丸パン 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 三温糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ セロリ こまつな ミックストフルーツ			653	15.1	 種実類
10	金	ごはん 牛乳 八宝菜 根菜の胡麻汁	★牛乳 豚肉 ★むきえび ★だいず 米みそ		米 麦 もち米 大豆油 でん粉 ごま油 じゃがいも ★すりごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし だいこん			623	19.2	 乳類
13	月	ごはん 牛乳 里芋チーズコロッケ フルーツサラダ かきたま汁	★牛乳 豚肉 ★だいず ★ダイスチーズ ★卵 鶏肉 ★絹ごし豆腐		米 麦 もち米 大豆油 さといも ★すりごま ★無塩バター ★薄力粉 ★パン粉 でん粉	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 にんじん ねぎ こまつな			679	16.0	 果物類
14	火	ツナコーンピラフ 牛乳 コーンポタージュ フレンチドレッシングサラダ	オイルツナ ★牛乳 ベーコン ★生クリーム		米 大豆油 ★無塩バター ★薄力粉 じゃがいも 上白糖	たまねぎ コーン缶 マッシュルーム パセリ きゅうり もやし にんじん			633	12.1	 卵類
15	水	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター 人参サラダ 豚汁	★牛乳 ★ししゃも ★卵 豚肉 ★油揚げ 米みそ ★木綿豆腐 ★だいず		米 麦 もち米 ★薄力粉 ★炒りごま 大豆油 三温糖 板こんにやく じゃがいも	にんじん きゅうり たまねぎ レモン ごぼう だいこん ねぎ			678	18.5	 海藻類
16	木	キャロットビーンズご飯 牛乳 クラムチャウダー 練馬ゆずゼリー	★だいず ★牛乳 ベーコン 粉寒天 あさり缶 ★生クリーム ひよこまめ		米 ごま油 ★炒りごま 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 上白糖	にんじん たまねぎ セロリ パセリ ゆず			643	13.6	 小魚類
17	金	三色ご飯 牛乳 みぞれ汁 みかん	豚肉 鶏肉 ★だいず ★牛乳 米みそ ★卵 刻みのり ★木綿豆腐		米 麦 大豆油 三温糖 でん粉	しょうが にんじん なめこ だいこん こまつな ねぎ みかん			673	19.9	 魚介類
20	月	わかめご飯 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 さつま汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★だいず いか 豚肉 ★木綿豆腐 ★油揚げ 米みそ		米 三温糖 大豆油 でん粉 じゃがいも さつまいも	にんじん コーン缶 にんにく しょうが ★さやいんげん こまつな ねぎ			708	18.8	 乳類
21	火	フィッシュバーガー 牛乳 カレーポークビーンズ みかん	たら ★卵 ★牛乳 豚肉 ★だいず ★ナチュラルチーズ		★コッペパン 大豆白絞油 ★薄力粉 ★パン粉 大豆油 上白糖 じゃがいも ★無塩バター	キャベツ たまねぎ セロリー にんじん グリーンピース にんにく しょうが みかん			621	20.1	 きのこ類
22	水	ごまごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ けんちん汁	★牛乳 鶏肉 ★凍り豆腐 ★卵 ★木綿豆腐 ★油揚げ		米 ★炒りごま しらたき 三温糖 大豆油 さといも こんにやく	にんじん たけのこ たまねぎ ★さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ			639	23.0	 種実類
23	木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き キャベツのごま酢和え にら玉スープ	★牛乳 さば 鶏肉 ★木綿豆腐 ★卵		米 麦 もち米 上白糖 ★すりごま 三温糖 でん粉	ねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう たまねぎ にら			606	21.1	 芋類
24	金	チキンライス 牛乳 マスタードチキン フレンチサラダ イチゴサンタ	鶏肉 ★牛乳 ★ホイップクリーム		米 麦 ★有塩バター 大豆油 はちみつ でん粉 上白糖 ★炒りごま	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース こまつな キャベツ コーン缶 いちご			671	16.0	 海藻類

※ 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

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	647	17.6	31.4	2.7	382	114	3.0	213	0.26	0.40	16	8.0
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