

令和6年

12月献立表

石神井小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量 1食分 (kcal)	だし
			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		
2	月	★練馬スバゲティー ★ぎゅうにゅう ～練馬大根一斉給食～	★まぐろ ★まぐろかんのり ★ぎゅうにゅう ★たまご	スバゲティ こめぬかあぶら さとう ★バター こむぎこ	だいこん (じばさん) キャベツ だいこん (は) (じばさん) にんじん たまねぎ	626	—
3	火	ごはん ★ぎゅうにゅう 塩肉じゃが 大根サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり	572	かつお
4	水	タツカルピ丼 ★ぎゅうにゅう ★あさりと厚揚げのスープ ★りんご	とりにく ★ぎゅうにゅう あさり ★あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう さつまいも かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン なら ★りんご	573	とり
5	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★鯖のカレー焼き ★杓苺草のおかか和え ★すまし汁(わか・豆腐)	★ぎゅうにゅう ★さば とりにく ★とうふ わかめ	こめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ ねぎ	497	かつお こんぶ
6	金	～児童鑑賞日～ ★お絵描きチーズトースト(ケチャップ個別パック) ★ぎゅうにゅう 洋風肉団子スープ ★イ列アガガ	★チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	★しょくパン かたくりこ じゃがいも こめぬかあぶら さとう	セロリー ねぎ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな きゅうり あかピーマン きピーマン りんご	454	とり
10	火	～有機農業の日(12/8)～ ごはん ★ぎゅうにゅう ★お好みバーグ かぶのスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいち あおのり ★かつおぶし とりにく	こめ(とくべつさいばいまい) パンこ かたくりこ さとう はちみつ こめぬかあぶら	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん (ゆきやさい) ひらたけ かぶ かぶ(は)	544	とり
11	水	～練馬キャベツ一斉給食～ ターメリックライス ★ぎゅうにゅう ★チンドン(スペイン) 練馬キャベツアガガ みかん	★ぎゅうにゅう とりにく ★だいち	こめ こめぬかあぶら こめこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン きピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな レモン みかん	519	—
12	木	★ココア揚げパン ★ぎゅうにゅう ★ワントンスープ ★パセリポテト	★だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	あぶら ★ミルクパン グラニューとう こめぬかあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ じゃがいも ★バター	にんじん はくさい ★もやし なら ねぎ しょうが にんにく パセリ	504	ぶた
13	金	キムタクごはん ★ぎゅうにゅう ★銀物の塩こうじ焼き ★生揚げと根菜のみそ汁	とりひきにく ★ぎゅうにゅう ★ぎん さわら ★あつあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも	キムチ たくあん ごぼう にんじん だいこん こまつな	479	かつお
16	月	★えびクリームライス(豆乳) ★ぎゅうにゅう 小松菜のサラダ 果肉入りオレンジゼリー	★えび とりにく ★チーズ ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう アガー	こめ こめぬかあぶら こむぎこ ★バター さとう	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな きゅうり コーン オレンジジュース みかんかん	560	とり
17	火	ごはん ★ぎゅうにゅう 鶏のから揚げ ★ほうれん草のおひたし ★ごまキムチ汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★かつおぶし ★とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも しろごま しろすりごま ごまあぶら	しょうが にんにく ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう だいこん ねぎ キムチ	583	かつお
18	水	★マーボー豆腐丼 ★ぎゅうにゅう ★野菜のナムル かんきつ	ぶたひきにく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ なら ★もやし こまつな かんきつ	542	とり
19	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃもフライ ★小松菜のからし和え ★なめごと豆腐すまし汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★たまご ★とうふ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう	キャベツ にんじん ★もやし こまつな だいこん えのきたけ なめこ ねぎ	490	かつお こんぶ
20	金	★カレーピラフ ★ぎゅうにゅう パミセリスープ ★ブロッコリーサラダ	ぶたひきにく ウィンナー ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ オリーブゆ ★バター こめぬかあぶら じゃがいも パミセリ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	475	とり
23	月	ごはん ★かつおでんぶ ★ぎゅうにゅう ★千草焼き ★どさんこ汁	★ぎゅうにゅう ★かつおぶし とりにく ひじき ★たまご ぶたにく みそ	こめ さとう しろごま ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも ★バター	にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン ねぎ	559	かつお
24	火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ハチの幽庵焼き(12風味) ほうれん草のごまだれ和え ★里芋のみそ汁	★ぎゅうにゅう ★はまち ★あぶらあげ みそ	こめ しろすりごま しろごま(ねり) さとう さといも	ゆず ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ	538	かつお
25	水	～クリスマス・終業式～ ★リースパン(あしたばパン) ★ジョア ガーリックチキン ABCスープ ★パーティーゼリー(パイン・ナタデココ・みかん)	★ジョア とりにく アガー	★あしたばパン オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく レモン しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな クランベリージュース りんごジュース ★パイナップルかん みかんかん ★ナタデココかん	519	とり

※ 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

★・・・食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	531	17.0	31.9	2.2	336	78	2.1	192	0.25	0.43	16	4.7