

令和6年

12月献立表

石神井西小学校

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		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	練馬スバゲティ 牛乳 フレンチドレッシングサラダ オレンジケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 卵		スバゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 小麦粉 バター		大根 キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ オレンジジュース		666	14.5	33.8	2.7
3日	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 こんにゃくサラダ	牛乳 豆腐 豚肉		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま		生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり		572	17.0	28.8	2.4
4日	オムチキライス 牛乳 オニオンスープ	とり肉 ウインナー 卵 牛乳		米 大麦 米ぬか油 バター		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ 生姜 コーン 小松菜		573	16.1	33.9	2.9
5日	ご飯 牛乳 鮭の香味焼き きんぴらごぼう 美だくさんみそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ		米 ごま油 こんにゃく 米ぬか油 砂糖 じゃが芋		ねぎ 生姜 にんじん ごぼう れんこん 大根 小松菜		580	18.0	28.6	2.6
6日	ブルコギ丼 牛乳 五目スープ	豚肉 牛乳 豆腐		米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん いら もやし ねぎ 小松菜		577	19.2	27.8	2.8
9日	昆布ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 呉汁	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも みそ 大豆		米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋		にんじん 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ		581	19.3	32.1	2.9
10日	クリームライス 牛乳 ツナドレサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム まぐろ缶		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		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		611	13.5	38.3	2.2
11日	ホイコーロー丼 牛乳 中華風コンソースープ	豚肉 みそ 牛乳 ベーコン		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋		にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ コーン チンゲンサイ		573	15.2	25.9	2.9
12日	揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ パイナップルゼリー	きな粉 牛乳 豚ひき肉 豆腐 アガー		ショートニングパン 米油 グラニュー糖 片栗粉 マロニー ごま油 砂糖		生姜 ねぎ 白菜 干しいたけ にんじん もやし バインアップルジュース		635	14.7	40.1	2.7
13日	ガーリックライス 牛乳 タンドリーチキン ABCスープ	ベーコン 牛乳 とり肉 ヨーグルト		米 バター 米ぬか油 マカロニ じゃが芋		にんにく パセリ粉 生姜 トマトピューレ にんじん たまねぎ セロリー キャベツ 小松菜		610	15.7	35.4	3.7
16日	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりの塩昆布和え 沢煮椀	牛乳 さば 昆布 みそ 塩昆布 豚肉		米 大麦 砂糖		生姜 きゅうり にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜		587	19.4	29.4	3.9
17日	茶飯 牛乳 おでん キャベツのおかか和え 果物(みかん)	牛乳 昆布 つみれ さつま揚げ がんもどき はんぺん 竹輪 うずら卵 かつお節		米 砂糖 こんにゃく ちくわぶ		にんじん 大根 キャベツ きゅうり みかん		578	16.3	22.1	3.1
18日	冬野菜カレーライス 牛乳 福神漬 コーンサラダ	豚肉 大豆 牛乳		米 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		生姜 にんにく にんじん カリフラワー れんこん たまねぎ 大根 福神漬 キャベツ 小松菜 コーン		603	12.5	27.9	2.8
19日	ご飯 牛乳 チーズスタッカルビ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 とり肉 チーズ わかめ 豆腐		米 ごま油 さつま芋 砂糖 片栗粉		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 しめじ ねぎ		597	17.4	32.0	2.5
20日	ほうとう風うどん (山梨県) 牛乳 ちくわの磯部揚げ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり		うどん 米ぬか油 米油 小麦粉		白菜 にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜		593	18.6	30.7	3.3
23日	チョコチップパン 牛乳 フライドチキン ミネストローネ カルピスゼリー	牛乳 とり肉 ベーコン いんげん豆 寒天		チョコチップパン 油 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ バター カルピス		にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ピーマン		689	16.3	39.2	2.7
24日	麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ もやしの中華炒め さつま汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ		米 大麦 パン粉 白ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく さつま芋		たまねぎ もやし にんじん 大根 しめじ ねぎ		630	17.7	28.7	3.3

※ 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	603	16.5	31.6	2.9	331	91	2.2	201	0.26	0.39	13	5.1



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

