

令和4年

# 12月献立表

上石神井小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
日	曜		牛乳	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)
1	木	○	油麩丼 味噌けんちん汁 果物(みかん)	卵 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 油麩 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜 みかん	643	15.4	27.4	2.5
2	金	○	鶏ごぼうご飯 魚の梅マヨネーズ焼き のっぺい汁	とり肉 油揚げ 牛乳 まぐろ 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) パン粉 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	ごぼう にんじん 梅干し 大根 小松菜 ねぎ	599	22.8	31.0	2.5
5	月	○	練馬スパゲティ チーズサラダ ももゼリー	まぐろ缶 のり 牛乳 チーズ アガー	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油	大根 キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ 桃ジュース	622	16.5	35.0	2.3
6	火	○	ビビンバ サンラータン	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	604	17.5	34.4	2.6
7	水	○	ご飯 ししゃものびりから焼き はりはり漬け 豚汁	牛乳 ししゃも 刻み昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ジャガイモ	生姜 にんにく 切干大根 きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ	564	17.9	28.9	2.5
8	木	○	麦ご飯 元気みそ 肉じゃが 野菜のごま和え	牛乳 みそ 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 白すりごま	にんじん ビーマン ねぎ 干しいたけ 生姜 たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン	578	13.8	22.6	2.3
9	金	○	ナン キーマカレー 揚げじゃがサラダ	牛乳 豚ひき肉 チーズ	ナン 米ぬか油 小麦粉 バター りんご 砂糖 油 じゃが芋 はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり	575	15.2	43.2	2.7
12	月	○	長崎ちゃんぽん 中華ごま団子	豚肉 なるといか 牛乳 いんげん豆	中華めん 米ぬか油 油 さつまいも 白玉粉 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ	602	14.8	32.4	2.4
13	火	○	カレー麻婆豆腐丼 中華ドレッシングサラダ 果物(はれひめ)	豚ひき肉 豆腐 牛乳 ハム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ いら もやし きゅうり はるみ	606	16.4	29.6	1.8
14	水	○	バターライス チキンステーキ フレンチサラダ キャロットポタージュ	牛乳 とり肉 生クリーム	米 大麦 バター 米ぬか油 砂糖	パセリ粉 にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	576	15.7	35.3	2.4
15	木	○	ご飯 かつおたくあん たらのみぞれ煮 いものこ汁	牛乳 かつお節 たら 豚肉 油揚げ みそ	米 ごま油 白ごま 油 片栗粉 砂糖 米ぬか油 里芋	たくあん 大根 にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	596	18.1	28.7	2.3
16	金	○	梅ひじきご飯 大根のそぼろ煮 白菜のゆずの香和え	ひじき ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ	米 もち米 白ごま 米ぬか油 砂糖 片栗粉	カリカリ梅刻み 生姜 たまねぎ にんじん 大根 グリンピース 白菜 ゆず	560	18.1	29.7	2.8
19	月	○	ご飯 魚と野菜の五色和え キャベツと卵のスープ 果物(紅まどんな)	牛乳 たい 大豆 卵	米 油 片栗粉 さつまいも 砂糖 白ごま ごま油	生姜 にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ こねぎ オレンジ	637	17.2	28.3	1.7
20	火	○	豚丼 すずしろ汁 果物(りんご)	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ごぼう 大根 しめじ 小松菜 りんご	597	14.5	31.8	2.1
21	水	○	ご飯 イカの松笠焼き おひたし キムチ鍋	牛乳 いか 豚肉 みそ 豆腐	米 白ごま 砂糖 ごま油	生姜 ほうれん草 にんじん もやし にんにく ねぎ 白菜 キムチ(7品中27品不使用) いら	571	22.2	26.2	3.2
22	木	○	豆わかご飯 さばのゆず味噌焼き かぼちゃすいとん	大豆 わかめご飯の素 牛乳 さば みそ とり肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	生姜 ゆず 大根 にんじん ごぼう 白菜 干しいたけ かぼちゃ ねぎ 小松菜	614	18.2	28.7	2.5
23	金	○	チョコチップパン フライドチキン ガーリックポテト スタースープ	コーヒー牛乳 とり肉 ベーコン	チョコチップパン 油 片栗粉 上新粉 じゃが芋 バター 米ぬか油 米粉マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	694	15.4	39.6	2.9

※ 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

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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	602	17.0	31.4	2.4	345	94	2.2	219	0.28	0.43	16	5.7



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク