令和5年　12月献立表

上石神井小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	油麩丼 飲用牛乳 白菜のゆず風味和え 豚汁	卵 牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 油麩 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ グリンピース 白菜 ゆず ごぼう 大根	649	16.5	30.2	2.9
4	月	練馬スパゲティ 飲用牛乳 キャベツのソテー ぶどうゼリー	まぐろ缶 のり 牛乳 寒天	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油	練馬大根 キャベツ にんじん もやし ぶどうジュース	585	16.7	33.1	2.2
5	火	高菜チャーハン 飲用牛乳 揚げじゃがいもの甘辛 タイピーエン	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 豚肉	米 ごま油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉 白ごま 春雨	高菜漬 生姜 にんじん もやし 白菜 干ししいたけ	551	13.9	31.2	2.7
6	水	五目ご飯 飲用牛乳 ししゃも焼き 味噌けんちん汁	鶏ひき肉 ひじき 牛乳 ししゃも 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	ごぼう にんじん 干ししいたけ 大根 小松菜	521	18.2	31.6	2.7
7	木	ビビンバ 飲用牛乳 サンラータン	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 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 にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 干ししいたけ チンゲンサイ	540	18.0	35.0	2.5
8	金	麦ご飯 飲用牛乳 豚肉のねぎ塩炒め すずしろ汁 みかん（果物）	牛乳 豚肉 厚揚げ とり肉	米 大麦 米ぬか油 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう 大根 しめじ 小松菜 みかん	598	16.2	29.5	1.9
11	月	チーズナン 飲用牛乳 バターチキンカレー 野菜のガーリックソテー	チーズ 牛乳 とり肉 大豆 クリーム	ナン 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリンピース ブロッコリー キャベツ	581	19.6	39.7	2.8
12	火	ご飯 飲用牛乳 たらのみぞれがけ こんにゃくの金平 いものこ汁	牛乳 たら 豚肉 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく 白ごま 米ぬか油 里芋	大根 ごぼう にんじん えのきたけ 小松菜	565	17.1	25.3	2.1
13	水	わかめご飯 飲用牛乳 野菜のごま和え 酢鶏	わかめご飯の素 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 白すりごま 片栗粉 油 米ぬか油	キャベツ もやし にんじん 生姜 たまねぎ 干ししいたけ たけのこ グリンピース	596	15.4	29.0	2.3
14	木	長崎ちゃんぽん 飲用牛乳 こまつなのケーキ	豚肉 なると 牛乳 卵	中華めん 米ぬか油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ たまねぎ 干ししいたけ 小松菜	595	15.5	34.2	2.6
15	金	梅ひじきご飯 飲用牛乳 大根のそぼろ煮 おひたし	ひじき 牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ	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 小松菜 もやし	523	16.4	28.2	2.5
18	月	麦ご飯 飲用牛乳 いかのさらさ揚げ のり佃煮 キムチ鍋	牛乳 いか　のり 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) にら	614	19.0	28.0	3.1
19	火	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 キャベツと卵のスープ 果物（りんご）	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 卵 わかめ	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ にら キャベツ りんご	613	17.2	30.2	3.1
20	水	ガーリックライス 飲用牛乳 ほうれん草のキッシュ キャロットポタージュ	豚ひき肉 牛乳 鶏ひき肉 生クリーム 卵 チーズ	米 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ パセリ粉 にんじん ほうれん草	612	16.2	39.3	2.5
21	木	ハヤシライス 飲用牛乳 じゃがバタコーン	豚肉 生クリーム 牛乳	米 米ぬか油 小麦粉 バター ざらめ じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース コーン パセリ粉	659	12.6	33.2	2.1
22	金	麦ご飯 飲用牛乳 さばのゆず味噌焼き 切干大根の含め煮 かぼちゃのすいとん汁 冬至献立	牛乳 さば みそ 油揚げ とり肉	米 大麦 砂糖 米ぬか油 白玉粉 小麦粉	生姜 ゆず にんじん 切干大根 大根 白菜 干ししいたけ かぼちゃ ねぎ 小松菜	653	17.3	28.5	2.7
25	月	～選択給食～ チョコチップパン orパインパン 牛乳 フライドチキン スタースープ ブルーベリーのチーズケーキ クリスマスメニュー	牛乳 とり肉 いんげん豆 クリームチーズ 生クリーム 卵	チョコチップパン 油 片栗粉 上新粉 米ぬか油 じゃが芋 米粉マカロニ 冷凍ブルーベリー 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 レモン	780	15.5	47.1	2.1

※　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。

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

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	16.5	32.8	2.5	347	91	2.2	235	0.26	0.47	14	5.7
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