

令和6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		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人1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	火	練馬スパゲティ コールスローサラダ ももゼリー 	まぐろのり 牛乳 アガー	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 コーン たまねぎ 桃ジュース	609	16.0	33.5	2.2
4	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(アル不使用) には	571	22.2	26.2	3.2
5	木	メープルトースト フルーツサラダ チリコンカン	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆	食パン メープルシロップ マーガリン 砂糖 米ぬか油 小麦粉	キャベツ きゅうり みかん缶 パイナップル缶 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶	596	16.8	45.3	2.6
6	金	油麩丼 すずしろ汁	卵 牛乳 とり肉	米 大麦 油麩 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ ごぼう 大根 しめじ 小松菜	571	15.3	27.7	2.3
9	月	ごぼう入りドライカレー パジドレサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ごぼう トマトビュレ レーズン グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	602	14.6	28.4	2.2
10	火	あんかけ焼きそば スパイシーポトビーンズ くだもの(みかん) 	豚肉 いか 牛乳 大豆	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 じゃが芋	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ みかん	637	16.4	31.1	2.2
11	水	練馬キャベツのホイコーロー丼 にらたまスープ 	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉	生姜 にんにく にんじん ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ には	591	16.6	32.9	2.6
12	木	ご飯 ぶりのごま味噌焼き 茗わかめのきんぴら 芋のご汁	牛乳 はまち みそ 豚肉 わかめ とり肉 油揚げ	米 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋	生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜	606	18.9	33.3	3.0
13	金	ひじきご飯 大根のそぼろ煮 白菜のゆずの香和え	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	にんじん 生姜 たまねぎ 大根 グリーンピース 白菜 ゆず	574	17.1	32.5	2.7
16	月	ぶどうパン クリームシチュー 大根のツナドレサラダ 	牛乳 とり肉 生クリーム まぐろ	ぶどうパン 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー グリーンピース 大根 きゅうり	580	14.7	40.2	2.5
17	火	ご飯 鯖の揚げ漬け 磯の香和え なめこの味噌汁	牛乳 さばのり 豆腐 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま	生姜 もやし 小松菜 キャベツ 大根 なめこ ねぎ	633	17.5	36.3	2.2
18	水	家常豆腐丼 切干大根のナムル くだもの(はれひめ)	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ 切干大根 もやし 小松菜 はれひめ	633	16.3	32.4	2.2
19	木	妻ご飯 昆布とじゃこの佃煮 肉じゃが 野菜のごま和え	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 豚肉	米 大麦 白ごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン	553	14.8	22.5	1.8
20	金	ゆかりご飯 さわらのゆず味噌焼き かぼちゃすいとん 	牛乳 さわら 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	575	18.4	23.9	2.6
23	月	鶏ごぼうご飯 ししゃものびりから焼き のっぺい汁 くだもの(紅まどんな)	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	ごぼう にんじん 生姜 にんにく 大根 小松菜 ねぎ オレンジ	588	18.2	31.4	2.9
24	火	ご飯 ひじき入り卵焼き おかか和え かぶの和風汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 かつお節 とり肉	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜 キャベツ 大根 かぶ えのきたけ しめじ かぶ(葉) ねぎ	562	17.4	28.3	2.1
25	水	コーンピラフ フライドチキン スタースープ ぶどうゼリー 	牛乳 とり肉 ベーコン 寒天	米 大麦 米ぬか油 バター 油 片栗粉 上新粉 米粉マカロニ 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース セロリー キャベツ ぶどうジュース	631	14.6	34.5	3.2

※ 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

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	595	16.8	31.9	2.5	339	92	2.2	236	0.29	0.47	19	6.1

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。



健康早起きごはん  
「健康早起きごはん」運動シンボルマーク