

12月の献立表



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



平成 29 年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金	○	中華丼 わかめスープ おかしなお菓子な目玉焼き	飲用牛乳 豚肉 なたと えび 鶏肉 わかめ 牛乳(料理用)	米 麦 かたくり粉 砂糖 油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが 玉葱 はくさい だけのこ グリンピース もやし ホールコーン ねぎ 蒲蓼	592 Kcal 21.9 g
5	火	○	練馬スパゲティ 鶏肉と大根葉のスープ	飲用牛乳 ツナ 鶏肉 のり	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油	にんじん だいこん だいこん葉 にんにく 玉葱 はくさい ホールコーン	600 Kcal 23.7 g
6	水	○	こぎつねごはん 石狩汁 バリバリワンタンサラダ	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 鮭角切り みそ	米 砂糖 じゃがいも ワンタンの皮 はちみつ 油	にんじん こまつな グリンピース 玉葱 だいこん ねぎ キャベツ もやし ホールコーン	599 Kcal 23.6 g
7	木	○	コーンピラフ 魚の香草パン粉焼き 野菜とベーコンのスープ	飲用牛乳 えび 鶏肉 ホキ ベーコン チーズ	米 麦 パン粉 じゃがいも バター 油 オリーブ油	にんじん 玉葱 グリンピース にんにく キャベツ ホールコーン	587 Kcal 26.6 g
8	金	○	ゆかりご飯 肉豆腐 ビーフンの炒め物 果物(みかん)	飲用牛乳 豚肉 なたと 豆腐 豚肉	米 しらたき 麩 砂糖 かたくり粉 ビーフン 油	ゆかり にんじん 青ピーマン 玉葱 ねぎ はくさい もやし だけのこ みかん	628 Kcal 24 g
11	月	○	鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁 *お家でおにぎりを作ります	飲用牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 昆布 わかめ	かたくり粉 じゃがいも 砂糖 油	さやいんげん にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 だいこん ホールコーン	*671 Kcal 23.5 g
12	火	○	菜飯 きのこと豆の棒ぎょうざ ひじきと大根のピリ辛和え 中華スープ	飲用牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 ひじき	米 緑豆はるさめ かたくり粉 ぎょうざの皮 砂糖 ごま油 ごま	大根葉 たら にんじん こまつな チンゲンツァイ にんにく しょうが はくさい 椎茸 エリンギ だいこん 玉葱 えのきだけ もやし	590 Kcal 19.1 g
13	水	○	ほうとううどん ししゃものいそ揚げ もやしの辛子和え	飲用牛乳 豚肉 油揚げ みそ ししゃも のり	冷凍うどん 板こんにゃく 小麦粉 油	にんじん かぼちゃ ほうれんそう ごぼう だいこん はくさい いしめじ ねぎ もやし	587 Kcal 25.6 g
14	木	○	色々野菜のキーマカレー じゃこサラダ	飲用牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油	にんじん 青ピーマン トマト にんにく しょうが 玉葱 なす もやし キャベツ	593 Kcal 19.1 g
15	金	○	揚げパン(きなこ) フロッキーのクリームシチュー 青菜とコーンのソテー	飲用牛乳 きな粉 鶏肉 豆乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん ブロッコリー こまつな にんにく 玉葱 もやし ホールコーン	625 Kcal 22.7 g
18	月	○	コーン茶飯 貝だくさんおでん おかか和え 果物(りんご)	飲用牛乳 ちくわ さつま揚げ つみれ がんもどき うずら卵 かつお節 昆布	米 麦 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ 砂糖	こまつな にんじん ホールコーン だいこん はくさい りんご	581 Kcal 19.9 g
19	火	○	玄米ごはん ひじき入り厚焼き卵 切り干し大根の含煮 田舎汁	飲用牛乳 鶏肉 たまご さつま揚げ 油揚げ みそ ひじき	米 玄米 砂糖 さといも 油	にんじん 玉葱 グリンピース 切干しだいこん だいこん はくさい ねぎ	595 Kcal 23.9 g
20	水	○	タレかつ丼 塩きゅうり れんこん団子のみそ汁	飲用牛乳 豚肉 たまご みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 白玉粉 かたくり粉 油	にんじん こまつな きゅうり ごぼう だいこん ねぎ れんこん	648 Kcal 25.7 g
21	木	○	黒砂糖パン バステル・デ・パパ グリーンサラダ 鶏肉とパスタのスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 牛乳(料理用) チーズ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 パミセリ バター 油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ ホールコーン	660 Kcal 26 g
22	金	○	麦ごはん 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	飲用牛乳 たら 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 かたくり粉 こんにゃく さといも 油	にんじん 西洋かぼちゃ ゆず(果皮、生) 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	595 Kcal 27.2 g
25	月	シヨア	チョコチップパン フライドチキン トマトとマカロニのスープ りんごのカップケーキ	シヨア(ストロベリー) 鶏肉 豚肉 たまご 牛乳(料理用)	チョコチップパン 小麦粉 かたくり粉 マカロニ 砂糖 油 バター	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 玉葱 キャベツ りんご レモン	725 Kcal 27.2 g

※11日は塩おにぎりを食べた場合のカロリーで算出しています。

食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1日当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	616	23.7	18.5	336	2.8	238	0.38	0.53	31	4.4	2.5
学校給食 摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.4	0.5	23	5.0	2.5未満