



# 12月 献立表



令和5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	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	金	○	豚キムチどん もずくスープ	飲用牛乳 豚肉 みそ もずく 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく キムチ にんじん にら 玉ねぎ ねぎ もやし えのき はくさい	539 Kcal 21.8 g
4	月	○	練馬スパゲティ イタリアンサラダ 抹茶ミルクゼリー 	飲用牛乳 ツナ のり ベーコン 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 甘納豆	大根 レモン きゅうり きゃべつ もやし 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ	639 Kcal 24.2 g
5	火	○	麦ごはん 魚のバーベキューソース 小松菜のおかかいため みそ汁	飲用牛乳 メルルーサ 糸削り 豆腐 みそ 油揚げ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ りんご にんじん もやし 小松菜 だいこん	516 Kcal 25.3 g
6	水	○	あんかけチャーハン バンサンスー	飲用牛乳 卵 豚肉 いか えび ハム	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 白菜 もやし きゅうり	575 Kcal 22.2 g
7	木	○	麦ごはん ししゃもの香味焼き にんじんじゃこいため かきたま汁	飲用牛乳 ししゃも じゃこ 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 砂糖 ごま油 しらたき ごま 片栗粉	しょうが にんじん もやし 玉ねぎ 小松菜	572 Kcal 27.4 g
8	金	○	麦ごはん お好みバーグ ごまあえ みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 大豆 あおのり おかか わかめ 豆腐 みそ	米 麦 油 パン粉 米粉 砂糖 ごま	きゃべつ 玉ねぎ 紅しょうが 小松菜 もやし にんじん 白菜	620 Kcal 28.9 g
11	月	○	じゃこごはん じゃがいものそぼろ煮 パリパリサラダ	飲用牛乳 じゃこ 豚肉	米 ごま じゃがいも 砂糖 わんたんの皮 油 ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ もやし 小松菜	593 Kcal 22.5 g
12	火	○	ごはん ホイコーロー 五目汁	飲用牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが きゃべつ 玉ねぎ ピーマン ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 白菜	537 Kcal 22.9 g
13	水	○	麦ごはん 魚の麦みそ焼き みぞれあえ みそ汁	飲用牛乳 さば みそ 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま さつまいも	小松菜 もやし 大根 にんじん	618 Kcal 27.2 g
14	木	○	二色揚げパン チリコンカン カントリーサラダ	飲用牛乳 きなこ 豚肉 大豆 粉チーズ	コッペパン 砂糖 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 きゅうり きゃべつ 大根 レモン	636 Kcal 28.1 g
15	金	○	シーフードピラフ ニョッキのスープ はれひめ	飲用牛乳 えび いか 鶏肉	米 バター 油 じゃがいも オリーブ油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン グリンピース マッシュルーム きゃべつ ほうれん草 はれひめ	535 Kcal 22.0 g
18	月	○	四川豆腐丼 ツナとひじきのサラダ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ツナ ひじき	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ	629 Kcal 27.3 g
19	火	○	しょうゆラーメン 野菜チップス	飲用牛乳 豚肉 なた	蒸し中華麺 ごま油 油 片栗粉 じゃがいも さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ にら ねぎ ごぼう	572 Kcal 22.4 g
20	水	○	わかめごはん 切り干し大根の卵焼き 野菜のしょうがあえ みそ汁	飲用牛乳 わかめ 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり もやし 小松菜	565 Kcal 24.0 g
21	木	○	カツカレーライス 練馬サラダ	飲用牛乳 豚肉 のり かつお節	米 麦 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご 大根 きゃべつ 小松菜	684 Kcal 23.6 g
22	金	○	麦ごはん 魚のごまだれ焼き ゆずだいこん かぼちゃすいとん 	飲用牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま 白玉粉 小麦粉	大根 ゆず にんじん 白菜 小松菜 かぼちゃ 干しいたけ ねぎ	580 Kcal 25.1 g
25	月	○	ジャンバラヤ マカロニスープ みかんケーキ	飲用牛乳 豚肉 ウィンナー 鶏肉 卵	米 油 マカロニ 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン グリンピース きゃべつ ほうれんそう みかん缶 オレンジジュース	626 Kcal 20.1 g

\*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回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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	590	24.4	18.9	340	2.3	230	0.36	0.49	28	5.7	2.6

\*栄養価の記載について  
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）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。