
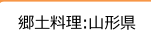




# 12月 献立表



令和6年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品の分類			エネルギー たんぱく質
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	
2	月	○	練馬スパゲティ コールスローサラダ すりおろしりんごゼリー  練馬産野菜使用	飲用牛乳 ツナのり アガー	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油	だいこん レモン きゅうり にんじん きゃべつ ホールコーンりんごジュース りんご	552 Kcal 21.4 g
3	火	○	ごはん 家常豆腐 野菜のねぎソース和え	飲用牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	しょうが にんじん きゃべつ にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん	562 Kcal 23.4 g
4	水	○	かまぼこ丼 のっぺい汁 りんご	飲用牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐	米 麦 油 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん こまつな りんご	581 Kcal 22.6 g
5	木	○	麦ごはん いも煮 切干大根のサラダ  郷土料理:山形県	飲用牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 油 こんにゃく さといも 砂糖	しょうが ごぼう にんじん ねぎ 切干しだいこん もやし きゃべつ きゅうり たまねぎ	569 Kcal 20.1 g
6	金	○	カレーピラフ 魚のオニオンソース お豆のポタージュ	飲用牛乳 鶏肉 ホキ ベーコン いんげんまめ 調理用牛乳 生クリーム	米 バター 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム グリーンピース にんにく りんご パセリ	600 Kcal 27.0 g
9	月	○	フィッシュフライサンド 野菜とベーコンのトマトスープ	飲用牛乳 ホキ ベーコン いんげんまめ	コッパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	きゃべつ たまねぎ ホールトマト缶 こまつな	557 Kcal 26.9 g
10	火	○	豆わかめご飯 大根のそぼろ煮 ツナとひじきのサラダ	飲用牛乳 豚肉 炊き込みわかめ 大豆 生揚げ ひじき ツナ	米 油 砂糖 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゃべつ	595 Kcal 24.3 g
11	水	○	えびクリームライス 練馬きゃべつたっぷりスープ  練馬産野菜使用	飲用牛乳 調理用牛乳 豆乳 鶏肉 えび	米 バター 油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース きゃべつ	601 Kcal 21.7 g
12	木	○	みそビビンバ トックスープ みかん	飲用牛乳 豚肉 みそ たまご 鶏肉	米 油 砂糖 ごま トック	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう だいこん なら はくさい えのきだけ みかん	572 Kcal 23.2 g
13	金	○	麦ごはん ヘルシーハンバーグ コーンポテト 野菜スープ	飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 パン粉 砂糖 豆乳クリームバター じゃがいも 油	たまねぎ トマトピューレ ホールコーン パセリ にんじん きゃべつ もやし	586 Kcal 23.6 g
16	月	○	麦ごはん 中華風玉子焼き ナムル 中華スープ	飲用牛乳 えび たまご 鶏肉	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 緑豆はるさめ	ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし こまつな しょうが はくさい チンゲンサイ	603 Kcal 25.0 g
17	火	○	五穀ごはん ぶり大根 浅漬け	飲用牛乳 あずき ぶり	米 麦 あわ きび ごま こんにゃく 砂糖	しょうが だいこん にんじん 干しいたけ いんげん きゃべつ きゅうり	548 Kcal 24.2 g
18	水	○	ふわふわドライカレー ハニーサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 豆腐	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ 青ピーマン トマトピューレー きゅうり きゃべつ ホールコーン	637 Kcal 24.9 g
19	木	○	ほうとう さつまいもときなこの蒸しパン  郷土料理:山梨県	飲用牛乳 豚肉 油揚げ みそ きな粉 豆乳	冷凍ほうとう こんにゃく 小麦粉 砂糖 さつまいも	にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ こまつな	569 Kcal 20.6 g
20	金	○	ごはん 魚のゆずみそかけ れんこんのきんぴら かぼちゃのみそしる  冬至献立	飲用牛乳さば みそ 竹輪 大豆 油揚げ豆腐 わかめ	米 砂糖 油 ごま油 ごま	しょうが ゆず にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ たまねぎ	617 Kcal 28.3 g
23	月	○	麦ごはん ししゃもの香味焼き にんじんじゃこ炒め みぞれ汁	飲用牛乳 ししゃも しらす干し 鶏肉	米 麦 砂糖 ごま油 しらたき ごま 片栗粉	しょうが もやし にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	539 Kcal 24.2 g
24	火	○	豚キムチ丼 中華風かきたま汁 はれひめ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 みそ たまご	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	にんにく はくさいキムチ にんにく たまねぎ ねぎ もやし チンゲンサイ はれひめ	566 Kcal 24.6 g
25	水	○	ガーリックライス フライドチキン ミネストローネ つぶつぶみかんゼリー  クリスマス献立	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 粉寒天	米 麦 油 オリーブ油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ パセリ しょうが セロリー にんじん ホールトマト缶 オレンジジュース みかん缶	660 Kcal 23.4 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	584	23.9	19.1	331	2.1	194	0.26	0.41	14	5.2	2.5

\*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。