令和5年

12月献立表

関町北小学校

実施日 日	曜	牛乳	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		ポークストロガノフ コーンサラダ	豚肉　生クリーム　牛乳	米　麦　油　砂糖　バター　小麦粉	にんにく　たまねぎ　にんじん トマトピューレ　マッシュルーム グリンピース　きゅうり　キャベツ　コーン	623	13.6	33.1	2.4
4	月		練馬スパゲティ サウピカンサラダ 練馬大根の一斉給食	まぐろ　のり　牛乳	スパゲティ　オリーブ油　油 砂糖　じゃが芋	にんにく　練馬大根　生姜　キャベツ にんじん　きゅうり　たまねぎ	570	17.1	37.3	2.4
5	火		チャーハン 春雨サラダ 小松菜と卵のスープ	豚肉　牛乳　ハム　ベーコン　卵	米　油　ごま油　春雨 砂糖　片栗粉	にんにく　生姜　ねぎ　にんじん グリンピース　きゅうり　キャベツ たまねぎ　小松菜	582	13.7	36.3	2.6
6	水		ひじきごはん ししゃものみりん焼き きんぴら大豆 のっぺい汁	とり肉　ひじき　油揚げ 牛乳　ししゃも　大豆　豚肉	米　麦　油　砂糖　白ごま こんにゃく　里芋　ちくわぶ　片栗粉	にんじん　グリンピース　ごぼう 大根　小松菜　ねぎ	587	17.6	31.6	2.6
7	木		麦ごはん 里芋のスキヤキコロッケ 野菜の土佐酢あえ 生揚げと大根のみそ汁	牛乳　豚ひき肉　かつお節 厚揚げ　みそ	米　麦　じゃが芋　里芋　マッシュポテト 油　こんにゃく　砂糖　小麦粉　パン粉	にんじん　生姜　たまねぎ　ねぎ きゅうり　もやし　大根　こねぎ	668	14.0	28.0	3.2
8	金		マーボー豆腐丼 わんたんスープ 果物（みかん）	豚ひき肉　レンズ豆　みそ 豆腐　牛乳　ベーコン	米　麦　油　砂糖 片栗粉　ごま油　ウェーブワンタン	生姜　干ししいたけ　にんじん たまねぎ　にんにく　ねぎ にら　もやし　小松菜　みかん	649	15.8	28.2	2.8
11	月		ごはん 高野豆腐の揚げ煮 水菜のサラダ	牛乳　とり肉　高野豆腐　まぐろ	米　じゃが芋　片栗粉　油　砂糖	にんじん　たまねぎ　ピーマン もやし　水菜	615	15.2	31.9	1.6
12	火		カレーピラフ ジュリエンヌスープ スイートポテト	ウインナー　豚ひき肉　牛乳 ベーコン　生クリーム　豆乳	米　麦　油　じゃが芋　さつま芋 砂糖　バター	にんじん　たまねぎ　コーン マッシュルーム　グリンピース にんにく　キャベツ	603	11.1	29.1	1.8
13	水		ごはん のりの佃煮 里芋のうま煮 白菜とツナの甘酢和え	牛乳　のり　とり肉　まぐろ	米 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	ごぼう　干ししいたけ　にんじん さやいんげん　白菜	550	15.1	26.2	1.6
14	木		醤油ラーメン ジャンボ揚げ餃子 くだもの（柑橘果物1/4）	豚肉　牛乳　豚ひき肉	中華めん　油　ごま油　片栗粉 ぎょうざの皮	にんにく　生姜　にんじん　たまねぎ もやし　キャベツ　ねぎ　にら　オレンジ	581	16.4	34.4	2.5
15	金		麦ごはん 白身魚の野菜あんかけ おひたし 豚汁	牛乳　ホキ　豚肉　大豆 油揚げ　豆腐　みそ	米　麦　油　砂糖 片栗粉　こんにゃく　じゃが芋	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ えのきたけ　もやし　しめじ　ほうれん草 ごぼう　大根　ねぎ	553	20.3	24.7	2.4
18	月		親子丼 豆乳仕立てのみそ汁	とり肉　卵　牛乳 豚肉　みそ　豆乳	米　麦　砂糖　片栗粉　こんにゃく	たまねぎ　にんじん　グリンピース 大根　ごぼう　白菜　ねぎ	583	17.6	28.4	2.5
19	火		野沢菜ごはん いももち 即席漬け そぼろ汁 食育の日	牛乳　わかめ　鶏ひき肉	米　油　じゃが芋　片栗粉 砂糖　こんにゃく　ごま油	野沢菜　キャベツ　生姜　切干大根 にんじん　たまねぎ　小松菜　ねぎ	584	12.1	24.8	2.5
20	水		ガーリックフランス カレーシチュー バジルドレッシングサラダ	牛乳　鶏もも	ソフトフランスパン　マーガリン 油　じゃが芋　小麦粉　バター オリーブ油　砂糖	にんにく　パセリ粉　たまねぎ　にんじん もやし　ブロッコリー	572	14.7	44.1	2.4
21	木		ごはん さばの幽庵焼き キャベツのじゃこ炒め かぼちゃのみそ汁 1日早い冬至献立	牛乳　さば　ちりめんじゃこ 油揚げ　みそ	米　砂糖　油	生姜　ゆず　キャベツ　にんじん　小松菜 かぼちゃ　たまねぎ　こねぎ	581	18.9	31.4	2.2
22	金		カラフルピラフ フライドチキン マカロニスープ りんごゼリー 給食最終日	とり肉　牛乳　ベーコン　寒天	米　麦　油　上新粉　片栗粉 米粉マカロニ　砂糖	たまねぎ　にんじん　コーン　グリンピース 小松菜　りんごジュース	653	14.8	32.1	2.4

※　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16回

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	597	15.5	31.3	2.4	320	86	2.1	223	0.27	0.44	17	6.1

平均値は中学年（3,4年生）の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【主な予定産地】　米…岩手県　　牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道