

令和5年

12月献立表

大泉東小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおぎなつてほしい食品
		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 金	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 ★牛乳		米 おしむぎ 米サラダ油 ジャがいも ★無塩バター ★薄力粉 ざらめ糖 上白糖		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ		627	12.1	果物類
4 月	練馬大根スバゲティ 牛乳 パリパリサラダ	オイルツナ 刻みのり ★牛乳 わかめ ひじき		★スバゲティ オリーブ油 三温糖 ★ワントンの皮 米サラダ油		にんにく 練馬大根 キャベツ きゅうり ★ホールコーン		620	15.9	小魚類
5 火	ごはん 牛乳 揚げ餃子 みそどれサラダ 村雲汁	★牛乳 鶏肉 米みそ まこんぶ ★鶏卵		米 おしむぎ 米サラダ油 ごま油 ★ぎょうざの皮 上白糖 でん粉		もやし ねぎ にら にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ 干しいたけ こまつな		569	15.4	海藻類
6 水	キャロットピーズご飯 牛乳 クラムチャウダー	黄だいず ★牛乳 ベーコン あさり缶 ★生クリーム ひよこまめ		米 おしむぎ 純正ごま油 ★炒りごま 米サラダ油 ジャがいも ★無塩バター ★薄力粉		にんじん たまねぎ セロリー パセリ		565	14.7	きのこ類
7 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	★牛乳 豚肉 米みそ 押し豆腐 油揚げ ポンレスハム		米 おしむぎ 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油		干しいたけ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ にら もやし きゅうり		618	18.5	たまご類
8 金	ごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ 人参サラダ アスパラ蒸し汁	★牛乳 ★いか ★ダイスチーズ 絹ごし豆腐 ★あらははんぺん(白、卵抜き)		米 おしむぎ でん粉 米サラダ油 三温糖		しょうが にんじん きゅうり たまねぎ レモン果汁 パセリ えのきたけ ねぎ こまつな		574	19.0	いも類
11 月	かき揚げうどん (里芋ブロッコリー) 牛乳 ごまポテト	★粉チーズ ベーコン ★鶏卵 板なしかまぼこ(卵・山芋なし) ★牛乳		★冷凍うどん 米サラダ油 親里芋 ★すりごま ★薄力粉 ジャがいも		ブロッコリー 干しいたけ ★ホールコーン ねぎ		576	16.0	魚介類
12 火	ごはん 牛乳 ヘルシーハンバーグ キャベツと竹輪の和え物地場 根菜の胡麻汁	★牛乳 鶏肉 押し豆腐 ★鶏卵 焼き竹輪(卵・山芋なし) 黄だいず 米みそ		米 おしむぎ ★パン粉 上白糖 でん粉 ジャがいも ★すりごま		たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ		563	19.3	小魚類
13 水	キムチチャーハン 牛乳 中華すいとん 夕焼けゼリー	豚肉 ★牛乳 粉寒天		米 おしむぎ 米サラダ油 上白糖 ★炒りごま ごま油 はるさめ ★薄力粉 上新粉		にんじん ピーマン にんにく ねぎ はくさいキムチ(アレルギー27品目不使 用) しょうが にんじん 干しいたけ オレンジジュース		611	12.0	乳類
14 木	ごはん 牛乳 肉じゃが けんちん汁	★牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 油揚げ		米 おしむぎ ジャがいも 里芋 三温糖 米サラダ油 さといも こんにゃく		にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが		558	17.2	たまご類
15 金	大6小ツナの炊き込みごはん 牛乳 大6小ししゃものさざれ焼き 大6小具だくさんすまし汁 みかん	まこんぶ オイルツナ ★牛乳 ★粉チー ズ ★からふとししゃも 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 板なしかまぼこ(卵・山芋なし)		米 ★炒りごま マヨネーズ(エッグフリー) 米粉生パン粉 ★コーンフレーク ごま油		にんじん ぶなしめじ だいこん ごぼう ねぎ こまつな ★うんしゅうみかん		626	17.5	豆類
18 月	ツナコーンピラフ 牛乳 コーンポタージュ みかん	オイルツナ ★牛乳 ベーコン ★生クリーム		米 米サラダ油 ★無塩バター ★有塩バター ★薄力		たまねぎ ★ホールコーン マッシュルーム パセリ ★クリームコーン ★みかん		580	12.1	種実類
19 火	三色ご飯 牛乳 みぞれ汁	鶏肉 黄だいず 米みそ ★鶏卵 刻みのり ★牛乳 木綿豆腐		米 おしむぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉		しょうが にんじん なめこ だいこん こまつな ねぎ		582	19.4	芋類
20 水	きなご揚げパン 牛乳 カレーポークピーズ りんご	きな粉 ★牛乳 豚肉 だいず ★ナチュラルチーズ		★コッペパン 米サラダ油 上白糖 ジャがいも ★無塩バター ★薄力粉		たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが セロリー ★りんご		570	14.2	魚介類
21 木	ごはん 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 さつま汁	★牛乳 ★いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 黄だいず		米 おしむぎ 三温糖 米サラダ油 でん粉 ジャがいも さつまいも		にんじん ★ホールコーン にんにく しょうが さやいんげん こまつな ねぎ		648	19.8	種実類
22 金	カラフルピラフ 牛乳 マスタードチキン フレンチサラダ かぼちゃのスープ	ベーコン ★むきえび ★牛乳 鶏肉		米 おしむぎ 米サラダ油 ★有塩バター はちみつ でん粉 上白糖		たまねぎ マッシュルーム にんじん★ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン こまつな キャベツ かぼちゃ		659	18.0	豆類

※ 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)
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品成分表が2020年に改定され、エネルギー量の産出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低い数値で産出されます。