




















12月 学校給食よていこんだて表

令和2年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名			栄養価 (210kcal)
				おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
							中学年
1 (火)		★フレンチトースト	マカロニサラダ ★白菜のシチュー	★ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ★クリーム	★しよくパン ★バター さとう マカロニ オリーブゆ こむぎこ あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり セロリー にんにく たまねぎ はくさい ブロッコリー	600 21.5
2 (水)		きびご飯	かれいの照り焼き ★ごまあえ あおさのみそ汁	★ぎゅうにゅう かれい うるめいわし あおさ みそ	こめ きび さとう かたくりこ ★しろすりごま	しょうが もやし にんじん こまつな ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	510 25.5
3 (木)		麦ご飯	★味噌カツ 大根の甘酢 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ パンこ さとう ★ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん ほししいたけ にんじん ごぼう ねぎ	622 26.1
4 (金)		ご飯	★チーズダッカルビ ★ナムル 中華風コーンスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★チーズ わかめ たまご	こめ ごまあぶら さつまいも トック さとう ★しろごま あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし こまつな ほししいたけ コーン	696 23.4
7 (月)		練馬スパゲッティ	★じゃこサラダ ゆうやけゼリー 練馬大根一斉給食の日	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ アガー	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら ごまあぶら	だいこん しめじ えのきたけ にんじん きゅうり キャベツ オレンジジュース	642 25.8
8 (火)		麦ご飯	のりとあさりの佃煮 ぶりの香り焼き 冬野菜汁	★ぎゅうにゅう のり あさり ぶり	こめ おおむぎ さとう さといも	ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ レモン だいこん にんじん かぶ	577 24.8
9 (水)		コメッコポーク カレーライス	★福神漬 パプリカサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きピーマン ★ふくじんづけ キャベツ きゅうり あかピーマン	634 18.3
10 (木)		ご飯	★さばのみそ煮 白菜のゆかり和え 沢煮椀	★ぎゅうにゅう ★さば みそ とりにく とうふ	こめ ざらめ かたくりこ	しょうが ねぎ はくさい にんじん ほししいたけ だいこん	605 25.7
11 (金)		麦ご飯	塩肉じゃが 大根ときゅうりのびり辛漬 いちご(2個づけ)	★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり キャベツ にんにく いちご	605 20.0
14 (月)		麻婆豆腐丼	カリカリポテトのサラダ	ぶたひきにく だいたず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ なら キャベツ きゅうり	691 24.5
15 (火)		ご飯	ししやのみりん焼き ひじきの煮物 すずしろ汁	★ぎゅうにゅう ししやも あぶらあげ ひじき だいたず とりもも みそ	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	559 24.4
16 (水)		★ココアパン	★ポテトグラタン レモンドレッシングサラダ 鶏と野菜のスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりもも ★クリーム ★チーズ とりにく	★ココアパン あぶら ★バター パンこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ コーン パセリ キャベツ もやし きゅうり あかピーマン こまつな きピーマン レモン にんじん	679 24.9
17 (木)		麦ご飯	いかのチリソース ★糸寒天サラダ 広東スープ	★ぎゅうにゅう いか かんてん ぶたにく	こめ おおむぎ かたくりこ ごまあぶら さとう ★しろすりごま あぶら	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ほししいたけ はくさい	610 23.4
18 (金)		あぶらふ丼	手作りみその味噌汁 ずんだもち	とりもも たまご ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふ とうにゅう	こめ あぶら あぶらふ こんにゃく さとう でんぶん しらたまこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ えだまめ	703 25.0
21 (月)		ご飯	たらのゆずみそ焼き かぼちゃの鶏そぼろあん きのこのすまし汁 冬至献立	★ぎゅうにゅう たら みそ とりひきにく とりもも わかめ	こめ さとう あぶら でんぶん	しょうが ゆず かぼちゃ ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ えのきたけ しめじ	561 25.0
22 (火)		スタミナ焼肉丼	油揚げと野菜の煮浸し 麩の味噌汁	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう あぶらあげ うるめいわし	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ やきふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし ねぎ こまつな ほししいたけ だいこん	649 25.9
23 (水)		ご飯	★焼き鯖のねぎかつおたれ わかめの和えもの 豚汁	★ぎゅうにゅう ★さば かつおぶし わかめ まぐろかん うるめいわし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが ねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん	650 29.9
24 (木)	 コーヒースト 牛乳	★ハムチーズ ロールトースト	ブロッコリーサラダ オニオンスープ	ハム ★チーズ ★コーヒースぎゅうにゅう ベーコン とりにく	★はいがパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ セロリー にんにく パセリ	542 24.6
25 (金)		ガーリックライス	フライドチキン ミネストローネ ★ブリュレプリン	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たまご だいたず	こめ おおむぎ マーガリン オリーブゆ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう グラニューとう	にんにく たまねぎ パセリ しょうが りんご にんじん キャベツ トマトかん トマトペースト	749 34.1