



令和6年 12月 学校給食よていこんだて表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (あか)	からだの調子を整える (みどり)	体を動かす 熱や力になるもの (き)	1人あたり kcal	たんぱく質 g
2	月	★練馬スパゲティ 練馬大根の日(一斉給食)		★ごぼうとじゃこのサラダ ★りんご	★まくろかん のり ★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが ごぼう キャベツ きゅうり にんじん コーン ★りんご	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	596	26.5
3	火	ご飯		のりの佃煮 ★焼きししゃも ★ポテトきんぴら わかめと油揚げのみそ汁	★ぎゅうにゅう のり ★ししゃも あぶらあげ みそ わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	こめ さとう あげあぶら じゃがいも ごまあぶら こんにやく ★ごま	571	24.5
4	水	★カラーライス		海藻サラダ オレンジゼリー	ぶたにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう わかめ アガー	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん コーン みかんジュース	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう	601	17.4
5	木	★◎厚揚げ塩麻婆丼		切干大根のナムル	とりにく あつあげ ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし きゅうり	こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ★しろすりごま ごまあぶら さとう	583	25.5
6	金	ターメリックライス		チリコンカン じゃがいものハニーサラダ	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく	にんにく しょうが たまねぎ トマトかんピーマン きゅうり にんじん キャベツ	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう あげあぶら じゃがいも はちみつ	613	22.1
9	月	ご飯 白甘みそ		★◎さばのカレー焼き ★大根サラダ 白甘みそのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★さば わかめ みそ あつあげ	にんにく しょうが だいこん もやし コーン にんじん こまつな	こめ さとう ★ごま ごまあぶら さといも	569	25.8
10	火	★親子丼 八丁みそ		赤だしのみそ汁 花みかん	とりもも ★かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ なめこ こまつな ねぎ みかん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ やきふ	607	26.3
11	水	ご飯 練馬みそ		◎ねり丸きゃべつのメンチカツ 浅漬け 練馬みその味噌汁 ねり丸キャベツの日(一斉給食)	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん しょうが だいこん ねぎ	こめ あげあぶら パンこ かたくりこ こむぎこ じゃがいも	625	25.0
12	木	ご飯 麦みそ		★大豆とじゃこのふりかけ いかのピリ辛焼き 麦みそのみそ汁 和風サラダ	★ぎゅうにゅう だいず ★ちりめんじゃこ いか あつあげ むぎみそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	こめ ★しろごま さとう ごまあぶら じゃがいも こめあぶら	593	29.3
13	金	★あぶらぶ丼 米みそ		米みそのみそ汁 ずんだもち 宮城県のこんだて	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	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ えだまめ	こめ むぎ こめあぶら あぶらぶ こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも しらたまご	653	24.3
16	月	ココアフレンチトースト		ABCスープ ◎ジャーマンポテト はれひめ(果物)	★ぎゅうにゅう とうにゅう ★たまご ぶたにく ベーコン	セロリー しょうが にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ はれひめ	★しょくパン ★バター さとう こめあぶら マカロニ じゃがいも	553	21.9
17	火	ご飯		★魚と大豆の味噌がらめ かぶの南蛮漬け 沢煮椀	★ぎゅうにゅう だいず ★さめ みそ ぶたにく あぶらあげ	しょうが コーン にんじん かぶ かぶ (は) だいこん えのきたけ こまつな	こめ かたくりこ あげあぶら こむぎこ さとう ★しろごま ごまあぶら	583	26.4
18	水	★たまごチャーハン 児童リクエスト		★坦々スープ 大根ときゅうりのびり辛漬け	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ	にんじん ねぎ グリーンピース しょうが にんにく キムチ(アレルギー不使用) もやし えのきたけ いら だいこん きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ こめあぶら ★しろごま(ねり) ごまあぶら	569	25.0
19	木	スパゲティミートソース 食育の日～スウェーデン～		レッドキャベツのサラダ ★スウェーデン風キャロットケーキ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ★たまご ★クリームチーズ	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こむぎこ グラニューとう ★バター	661	25.0
20	金	ひじきご飯 冬至のこんだて		★鮭のゆず風味焼き かぼちゃの鶏そぼろあん とろみ仕立ての五色汁	とりにく あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ★さけ とりひきにく とうふ	にんじん ほししいたけ ゆず かぼちゃ しょうが だいこん しめじ こまつな	こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ	547	28.1
23	月	わかめご飯		★ぶり大根 青のりこふきいも 野菜のからし和え	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ぶり あおのり	だいこん もやし にんじん キャベツ こまつな	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	551	24.3
24	火	ご飯		おろしハンバーグ 干草あえ 呉汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう あぶらあげ だいず ぶたにく みそ	たまねぎ だいこん こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ	こめ パンこ さとう かたくりこ こんにやく ごまあぶら じゃがいも	612	27.5
25	水	★ガーリックフランスパン 児童リクエスト&おたのしみこんだて	ジョア	★クリームシチュー パブリカサラダ	★ジョア とりもも ★ぎゅうにゅう とうにゅう ★クリーム	にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン	★ソフトフランスパン ★バター こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	582	14.2

* 天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。

* 日本食品標準成分表が2020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。

* ★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニュー(または、過去のこんだてをさらにアレンジしたものです)。