

令和4年

12月献立表

南が丘小学校

実施日 日 曜	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量				
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	木	牛乳	カラフルピラフ パミセリスープ 果物(いちご)	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず	こめ こめあぶら バター じゃがいも パミセリ	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン コーン マッシュルーム かぶ セロリー こまつな いちご	541	15.9	35.4	2.4
2	金	牛乳	ごはん 豆あじの竜田揚げ きりぼし大根のふくめ煮 青菜とじゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな ねぎ	570	14.5	29.7	2.0
5	月	牛乳	練馬スバゲティ みそドレッシングサラダ 果物(ペにマドンナ)	まぐろ のり ぎゅうにゅう みそ	スバゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら ごまあぶら しろすりごま	だいこん にんじん こまつな キャベツ ペにマドンナ	594	16.4	35.9	2.2
6	火	牛乳	ごはん 小魚ふりかけ ひじき入り卵焼き 豚汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きざみこんぶ かつおぶし ぶたひきにく ひじき たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ しろごま さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こまつな ねぎ	583	19.0	31.8	2.2
7	水	牛乳	麦ごはん プルコギ はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんにく にんじん たまねぎ もやし きピーマン あかピーマン しょうが にら はくさい コーン チンゲンサイ	573	15.6	32.0	2.0
8	木	牛乳	チキンカレー 牛乳 キャロットドレサラダ	とりにく クリーム ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん りんご きゅうり キャベツ コーン	626	13.4	32.3	1.8
9	金	牛乳	ごはん 棒ぎょうざ 豆腐の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ	こめ ぎょうざのかわ はるさめ かたくりこ ごまあぶら こめあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にら はくさい にんじん たまねぎ もやし こまつな ねぎ	539	16.5	29.2	1.6
12	月	牛乳	まぜこみビビンバ さつま芋のバターがらめ 韓国トックスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら さつまいも バター トック	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ はくさい たけのこ にら ねぎ	593	14.0	31.9	2.1
13	火	牛乳	食パン 手作りりんごジャム ボルシチ オニオンドレサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく クリーム	しょくパン さとう コーンスターチ こめあぶら じゃがいも	りんごかん りんごジュース にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ はくさい コーン	589	15.6	39.1	2.8
14	水	牛乳	ごはん 牛肉入りすき煮ふう キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ かつおぶし	こめ こめあぶら しらたき さとう しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ こまつな	610	16.3	34.8	1.7
15	木	牛乳	十六穀ごはん さけのちゃんちゃん焼き 野菜たっぷり五目汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ ぎっごく バター	たまねぎ もやし キャベツ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	593	19.2	35.1	2.1
16	金	牛乳	コーン入り茶めし おでん 野菜のからしじょうゆ	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ちくわ つみれ うずらたまご	こめ おおむぎ バター こんにやく さとう じゃがいも ちくわぶ ごまあぶら	コーン にんじん だいこん もやし こまつな	534	16.0	23.6	2.9
19	月	牛乳	ターメリックライス チリンドロン ハニーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ こめあぶら こめこ じゃがいも あぶら はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン キャベツ きゅうり	597	15.7	32.6	2.3
20	火	牛乳	ごはん さばのゆずみそ焼き こまつなのごまあえ よしの汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ さとう しろすりごま かたくりこ	ゆず もやし こまつな にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	580	19.3	32.6	2.1
21	水	牛乳	マーボー豆腐丼 野菜のナムル	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら もやし ほうれんそう	571	17.6	32.9	1.8
22	木	コ 牛 乳 ピ ー	丸パン こめこチキン ボイルキャベツ かぼちゃのポターージュ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう クリーム	まるパン あぶら こめこ こめあぶら バター こむぎこ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ パセリ	673	16.1	41.6	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	585	16.3	33.3	2.2	326	81	2.1	200	0.26	0.41	14	4.8