

12月 献立表

令和5年

八坂小学校

実施日 日 曜	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	チーズパン 牛乳 レンズ豆のシチュー 野菜とウインナーのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン レンズ豆 ウインナー	チーズパン 米油 ジャが芋 バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトビュレ トマト缶 パセリ粉 キャベツ 小松菜 コーン	573	17.1	33.9	2.5
2 土	キーマカレー 牛乳 おろし玉葱のサラダ キャロットオレンジゼリー	鶏ひき肉 大豆ミート レンズ豆 牛乳 アガー	米 バター 米油 米粉 砂糖 オリーブ油	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー レーズン キャベツ きゅうり にんじん もやし オレンジジュース	644	14.3	25.9	1.5
5 火	練馬スバグティ 牛乳 和風サラダ ヨーグルトとブルーベリーのマフィン	まぐろ缶 牛乳 わかめ ヨーグルト	スバグティ 米油 砂糖 米粉 バター	にんにく 大根(地場) 大根(葉) にんじん キャベツ 水菜 ブルーベリー レモン	617	15.0	33.3	2.7
6 水	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 生揚げの吹き寄せ 野菜の甘みそ和え	牛乳 ひじき 刻み昆布 かつお節 とり肉 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 さやいんげん キャベツ 小松菜	590	15.1	32.2	2.1
7 木	ご飯(酒田) 牛乳 鮭のマヨチーズ焼き 大根のみそ汁	牛乳 鮭 チーズ 油揚げ 大豆 みそ わかめ	米 マヨネーズ(卵なし) 米粉 ジャが芋	マッシュルーム たまねぎ パセリ 大根 にんじん えのきたけ	582	19.2	32.0	1.9
8 金	じゃこわかご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き 具だくさん味噌汁	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 豆腐 みそ	米 大麦 白ごま 片栗粉	たけのこ たまねぎ にんにく 白菜 にんじん ねぎ 小松菜	570	18.3	33.9	2.3
11 月	ご飯(酒田) 牛乳 豚肉と生揚げの野菜炒め かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 ビーマン かぼちゃ しめじ 白菜 ねぎ くだもの	644	15.9	30.3	2.5
12 火	ご飯(酒田) 牛乳 魚の彩り焼き 野菜チップス ニラともやしのスープ	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐	米 マヨネーズ(卵なし) ジャが芋 油 米油 春雨	たまねぎ ビーマン 赤ビーマン パセリ れんこん かぼちゃ にんじん もやし にら	688	16.4	40.8	1.7
13 水	ミルクパン 牛乳 ハンバーグ 花野菜サラダ いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 とり肉 ベーコン いんげん豆	ミルクパン 米粉 砂糖 米油	たまねぎ トマトビュレ ブロッコリー カリフラワー 赤ビーマン コーン 生姜 にんじん キャベツ ほうれん草	624	19.2	40.7	3.3
14 木	いわしのかばやき丼 牛乳 白菜と小松菜の甘酢和え 根菜のすまし汁	いわし 牛乳 油揚げ	米 大麦 片栗粉 米粉 砂糖 白ごま 米油	生姜 白菜 にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	615	15.5	30.0	2.7
15 金	ご飯 牛乳 麻婆大根 ばんさんすう	牛乳 豚ひき肉 みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 白菜 きゅうり もやし	568	15.3	31.2	2.3
18 月	ご飯(酒田) 牛乳 里芋のクロック 玉ねぎのドレッシングサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 ジャが芋 里芋 マッシュポテト 米油 砂糖 米粉	生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 コーン 白菜	664	12.7	29.4	1.9
19 火	ひじきご飯 牛乳 焼きししゃも 大根のおかか和え ちゃんご風汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖	にんじん 大根 もやし 小松菜 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	596	18.3	30.2	2.8
20 水	冬野菜カレーライス 牛乳 もやしのサラダ 果物	とり肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米油 ジャが芋 バター 米粉 ごま油 砂糖 白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 れんこん トマト缶 もやし 白菜 くだもの	636	12.7	29.4	2.6
21 木	ご飯(酒田) 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 中華サラダ ごまキムチスープ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 白すりごま	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にら もやし にんじん きゅうり にんにく 生姜 キムチ 白菜 ねぎ 小松菜	608	16.7	34.6	2.6
22 金	冬至雑炊 牛乳 揚げじゃがのそぼろ煮	とり肉 牛乳 豚ひき肉	米 ジャが芋 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ 小松菜 たけのこ グリンピース	616	15.5	31.9	1.8
25 月	スパイシーピラフ ジョア 鶏肉のコーンフ레이크揚げ 米粉マカロニスープ ココアゼリー	ウインナー ジョア とり肉 アガー 牛乳	米 米油 米粉 コーンフ레이크 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 ほうれん草	709	16.6	20.2	2.4

※米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合(山形県酒田市)より購入しています。

※ 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17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)
中学年 平均値	620	16.1 (エネルギーの 13~20%)	31.7 (エネルギーの 20~30%)	2.3	399	91	2.4	231	0.28	0.45	17	5.8



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク