



行事メニュー、外国メニュー、日本のご当地メニューが登場します。

12月の給食献立表

★今月の給食目標★～バランスの良い食事をとろう、好き嫌いをなく食べよう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	k cal	g
1	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ やさいのちくさあえ むらくもじる	牛乳 鶏肉 かつお 絹ごし豆腐 卵	精白米 片栗粉 なたね油 白ねりごま 白すりごま 上白糖 ジャがいも	生姜 キャベツ ほうれん草 緑豆もやし 人参 長ねぎ 小松菜	604	26.3
2	金	たかなチャーハン ぎゅうにゅう じゃがいものちゅうかいだめ はるさめとたまごのスープ	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 卵	精白米 なたね油 ジャがいも 上白糖 白いりごま ごま油 緑豆春雨 片栗粉	玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ 茹でたけのこ 高菜漬 ピーマン 生姜 白菜 小松菜	588	26.5
5	月	ミルクパン ぎゅうにゅう ナスとポテトのミートソースグラタン とりにくのジンジャースープ はやか	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	パン なたね油 薄力粉 上白糖 ジャがいも	にんにく 玉ねぎ ホールトマト なす 人参 キャベツ コーン 生姜 はやか	636	30.1
6	火	ごはん ぎゅうにゅう ジャンボしゅうまい かんこくふういためもの わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 白いりごま	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく 大豆もやし きゅうり 白菜キムチ 長ねぎ	612	24.3
7	水	かきたまスープパゲティ ぎゅうにゅう かいそうサラダ バスクチーズケーキ	牛乳 鶏肉 卵 粉かつお わかめ クリームチーズ 生クリーム	スパゲティ なたね油 上白糖 片栗粉 薄力粉	人参 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	690	26.6
8	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのからあげちゅうかソースかけ やさいのしおナムル ふゆやさいのちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 卵 ハム ベーコン	精白米 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 上白糖 白いりごま 緑豆春雨	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 干し椎茸 玉ねぎ かぶ かぶの葉 白菜	631	30.2
9	金	【スペイン料理】 チキンパエリア ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ソパデアホ	牛乳 鶏肉 卵 ハム ベーコン	精白米 オリーブ油 なたね油 ジャがいも 上白糖 パン粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ ピーマン	639	29.0
12	月	ちゃめし ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こんにゃくともやしのあえもの さつまじる	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま さつまいも	生姜 緑豆もやし 人参 小松菜 にんにく ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	689	28.8
13	火	てづくりメロンパン ぎゅうにゅう ポトフ スイートスプリング	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 フランクフルト	パン 薄力粉 上白糖 バター グラニュー糖 なたね油 ジャがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース(冷凍) スイートスプリング	629	23.6
14	水	ごはん ぎゅうにゅう ながいもいりとりつくね ほうれんそうのごまあえ のっぺいじる	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	精白米 ながいも 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま さといも	長ねぎ 生姜 ほうれん草 緑豆もやし 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 こんにゃく	642	28.4
15	木	しゃんはいふうあんかけやきそば ぎゅうにゅう ちゅうかポテト ワンタンスープ	牛乳 豚肉 なたね油	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 さつまいも 三温糖 ワンタンの皮 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 茹でたけのこ 緑豆もやし キャベツ なら 長ねぎ	686	29.5
16	金	マーボーどん ぎゅうにゅう はくさいスープ みかん	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 鶏肉	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 唐辛子 長ねぎ 人参 茹でたけのこ 干し椎茸 なら 白菜 緑豆もやし みかん	634	27.1
19	月	ごはん ぎゅうにゅう かつおふりかけ とりにくとポテトのあげに どさんこじる	牛乳 かつお節 粉かつお 鶏肉 豚肉 白みそ	精白米 上白糖 白いりごま 片栗粉 なたね油 ジャがいも バター	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 茹でたけのこ さやいんげん 長ねぎ コーン	622	25.7
20	火	【山梨ご当地メニュー】 ほうとう ぎゅうにゅう せいだのたまじ フルーツボンちぶどうふうみ	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	ほうとう ジャがいも なたね油 上白糖 白いりごま	ごぼう かぼちゃ 大根 人参 長ねぎ 小松菜 こんにゃく みかん缶 バイン缶 もも缶 りんご缶	584	21.7
21	水	カレーピラフ ぎゅうにゅう しろみざかなのピザふうやき キャベツのコンソメスープ	牛乳 鶏肉 メルルーサ ベーコン チーズ	精白米 なたね油 オリーブ油	玉ねぎ 人参 コーン セロリ マッシュルーム にんにく グリーンピース(冷凍) ピーマン ホールトマト キャベツ	602	31.3
22	木	【冬至・クリスマスメニュー】 ココアパン ジョア クリスマスチキン かぼちゃのグラタン チキンスープ ペにマドンナ	ジョア 鶏肉 調理用牛乳 チーズ	パン 片栗粉 薄力粉 なたね油 バター パン粉 ジャがいも マカロニ	にんにく レモン汁 かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 人参 セロリ キャベツ コーン パセリ 紅マドンナ	603	33.2

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)

