



行事メニュー、外国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り、好き嫌いをなく食べ、病気に負けない身体を作ろう～



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	金	シャキシャキそぼろどん ぎゅうにゅう みそしる まるごとみかんゼリー	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 寒天 ゼラチン	精白米 押し麦 なたね油 上白糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 切り干し大根 さやいんげん 長ねぎ 小松菜 オレンジジュース みかん缶	616	24.4
4	月	ひすいチャーハン ぎゅうにゅう いかとさつまいものあげに ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 卵 いか 鶏肉	精白米 なたね油 片栗粉 さつまいも 上白糖 ごま油	にんにく ほうれん草 さやいんげん 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 チンゲン菜 生姜	613	27.6
5	火	フランクフルトのトマトスパゲティ ぎゅうにゅう じゃがいものレモンふうみサラダ はやか	牛乳 ベーコン フランクフルト 粉チーズ ツナ	スパゲティ なたね油 オリーブ油 上白糖 じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト なす れんこん かぶ かぼちゃ きゅうり レモン汁 はやか	608	21.8
6	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎだれからあげ ほうれんそうといものかりかりあえ りきゅうとんじる	牛乳 メルルーサ 豚肉 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 さつまいも 白すりごま 白ねりごま	生姜 レモン汁 長ねぎ ほうれん草 人参 ごぼう 玉ねぎ 大根 こんにゃく	649	27.2
7	木	【地中海料理】 タラモトースト ぎゅうにゅう マルムラードサラダ ちちゅうかいふうブイヤベース	牛乳 たらこ ピザチーズ えび いか 鱈 あさり	パン じゃがいも バター マヨネーズ オリーブ油	キャベツ きゅうり コーン マーマレード にんにく セロリ 玉ねぎ ホールトマト トマト さやいんげん	567	30.0
8	金	ごはん ぎゅうにゅう しおこうじハンバーグ ハニーきんぴら みそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 絞り豆腐 卵 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 パン粉 上白糖 片栗粉 ごま油 ハチミツ 白いりごま	人参 長ねぎ 大根 ごぼう れんこん こんにゃく	645	29.1
11	月	チキンソテーサルサソースバターライスぞえ ぎゅうにゅう キャベツのチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	精白米 バター なたね油 オリーブ油 上白糖 薄力粉	にんにく 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン ホールトマト レモン汁 人参 キャベツ クリームコーン	611	23.4
12	火	【カナダ料理】 メープルシナモントースト ぎゅうにゅう サーモンチャウダー ブーティン	牛乳 ベーコン 鮭 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	パン バター メープルシロップ なたね油 じゃがいも 薄力粉 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ パセリ	635	24.1
13	水	ごこくめしのかきあげどん ぎゅうにゅう こんさいのごまじる みかん	牛乳 粉かつお いか 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	黒米 精白米 押し麦 もちきび あわもち さつまいも 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖 さといも 白すりごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ ごぼう 大根 みかん	659	21.3
14	木	ごはん ぎゅうにゅう えだまめいりジャンボシューマイ じゃがいものちゅうかサラダ はくさいたっぷりサンラータン	牛乳 豚肉 ハム 卵	精白米 片栗粉 ごま油 シュウマイの皮 じゃがいも 上白糖 白すりごま	枝豆(冷凍) 生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり ビーマン 緑豆もやし 白菜 長ねぎ みつば	646	30.0
15	金	とりなんばんうどん ぎゅうにゅう いかとやさいのあげに すんだもち	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ いか	なたね油 上白糖 うどん 片栗粉 じゃがいも 上新粉 白玉粉	ごぼう 人参 干しいだけ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんにく ビーマン 枝豆(冷凍)	662	31.8
18	月	【冬のごま丼りレー】 こまだん ぎゅうにゅう つくねやき ばくまつじる	牛乳 油揚げ 鶏肉 絞り豆腐 卵 白みそ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 白いりごま ごま油 さつまいも さといも なたね油 パン粉 上白糖	かぶ菜 だいこん菜 白菜 人参 大根 かぶ 長ねぎ 生姜	673	30.4
19	火	タンメン ぎゅうにゅう ポテトとツナのあげぎょうざ みかん	牛乳 豚肉 サラダチーズ ツナ	蒸し中華麺 なたね油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 餃子の皮 薄力粉	にんにく 生姜 人参 茹でたけのこ 緑豆もやし 白菜 キャベツ なら 長ねぎ しそ みかん	582	24.6
20	水	【冬至 (21日) メニュー】 ごはん ぎゅうにゅう さばのゆずみそかけ とうじサラダ かぼちゃとろけるすいとんじる	牛乳 鯖 赤みそ 白みそ 鶏肉	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 ごま油 白いりごま 白ねりごま 薄力粉	生姜 ゆず果汁 ごぼう れんこん 人参 きゅうり 大根 白菜 かぼちゃ 干しいだけ 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	640	29.2
21	木	【クリスマス (25日) メニュー】 ケチャップライスのホワイトソースかけ ジョア ローストチキン クリスマスサラダ サンタゼリー	ジョア 鶏肉 えび 調理用牛乳 寒天 ゼラチン ヨーグルト	精白米 なたね油 バター 薄力粉 マカロニ 上白糖	トマトジュース 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんにく ほうれん草 小松菜 赤ビーマン ぶどうジュース	635	29.3

(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。)



市では、今年度から物価高騰対策として、市の予算から1人当たり月200円を食材費に上乗せしています。

