



行事メニュー、外国メニューが登場します。

令和6年度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	しよざいりょう			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となる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちようしよをととのえるものとなる	k cal	g
3	火	とんこつラーメン ぎゅうにゅう ジャンボぎょうざのあますあんかけ もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆乳 白みそ	蒸し中華麺 ごま油 白すりごま なたね油 餃子の皮 薄力粉 上白糖 片栗粉 白いりごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜 長ねぎ キャベツ いら 小松菜	607	27.6
4	水	ごはん ぎゅうにゅう のりしおからあげ カリカリあぶらあげのあえもの あすかじる	牛乳 鶏肉 青のり 油揚げ 調理用牛乳 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 片栗粉 薄力粉 なたね油 ごま油 白いりごま	生姜 にんにく キャベツ 緑豆もやし 人参 小松菜 ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ	605	30.0
5	木	【カナダ料理】 メープルトースト ぎゅうにゅう サーモンチャウダー かんきつるい サウザンアイランドドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム ひよこ豆水煮 赤インゲン豆水煮 ヨーグルト	パン メープルシロップ なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 マヨネーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ きゅうり レモン汁 柑橘類	584	22.1
6	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき とりにくとやさいのうまに どさんこじる	牛乳 鯖 鶏肉 豚肉 白みそ	精白米 なたね油 さといも 上白糖 じゃがいも バター	ゆず果汁 生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 さやいんげん にんにく コーン 長ねぎ	613	31.4
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのスタミナごまあげ ほうれんそうとえのきののりサラダ みそしる	牛乳 鯖 のり 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 白いりごま なたね油 上白糖	にんにく ほうれんそう 人参 えのきたけ 大根	635	25.1
10	火	とりとぎのこのオイスターズパグティ ぎゅうにゅう やさいサラダ ヨーグルトポムポム	牛乳 鶏肉 粉かつお 卵 ヨーグルト	スパゲティ ごま油 なたね油 片栗粉 上白糖 薄力粉 バター	にんにく エリンギ しめじ 干し椎茸 人参 長ねぎ いら 粉椎茸 キャベツ 緑豆もやし 小松菜 玉ねぎ りんご	688	32.3
11	水	【冬のごま丼りレー】 こまどん ぎゅうにゅう いかとポテトのレモンじょうゆ みそしる	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 白いりごま さつまいも さといも 片栗粉 なたね油 じゃがいも 上白糖	かぶ かぶ葉 大根 大根葉 人参 長ねぎ 白菜 レモン汁 さやいんげん 緑豆もやし 小松菜	664	27.3
12	木	シーフードピラフ ぎゅうにゅう のりしおコロッケ スープピストゥー	牛乳 ベーコン えび いか ツナ あおのり 卵	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 オリーブ油 マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ 長ねぎ スキーンニ ピーマン ホールトマト さやいんげん	624	20.2
13	金	【スウェーデン料理】 コッパン ジョア ショットブラール マッシュポテト レンズまめのスープ	ジョア 豚肉 卵 調理用牛乳 生クリーム レンズ豆	パン なたね油 乾燥パン粉 バター 薄力粉 じゃがいも オリーブ油 はちみつ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ にんにく ホールトマト レモン汁	615	26.8
16	月	ごはん ぎゅうにゅう とりのつくねやき のりのナムル みそけんちんじる	牛乳 鶏肉 卵 のり 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 なたね油 生パン粉 上白糖 片栗粉 ごま油 さといも	長ねぎ 生姜 緑豆もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく	592	33.5
17	火	【地中海料理】 タラモトースト ぎゅうにゅう ちちゅうかいふうフイヤベース ちちゅうかいドレッシングサラダ	牛乳 たらこ 調理用牛乳 えび いか 鮭 あさり水煮 粉かつお 大豆 ひよこ豆水煮 白いんげん豆水煮	パン じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 上白糖 なたね油	にんにく セロリ 玉ねぎ ホールトマト 人参 きゅうり レモン汁	568	24.7
18	水	マーボーどん ぎゅうにゅう はくさいスープ りんご	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 長ねぎ 人参 茹でたけのこ 干し椎茸 いら 白菜 緑豆もやし かぶ りんご	604	27.9
19	木	ひすいチャーハン ぎゅうにゅう しろみざかなのあおのりあげ コーンチャウダー	牛乳 豚肉 卵 メルルーサ あおのり 鶏肉 調理用牛乳	精白米 なたね油 薄力粉 バター	にんにく ほうれんそう 人参 玉ねぎ クリームコーン	621	31.7
20	金	【冬至 (21日) メニュー】 とうじょうどん ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりあげ とうじかぼちゃだんご	牛乳 豚肉 鶏肉	なたね油 うどん 片栗粉 上白糖 白玉粉	かぼちゃ 大根 人参 しめじ 長ねぎ ほうれんそう ゆず果汁 こんにゃく	600	29.6
23	月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのふりかけ とりにくとポテトのあげに りきゅうとんじる	牛乳 ひじき かつお節 鶏肉 豚肉 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 白いりごま ごま油 片栗粉 なたね油 じゃがいも 白ねりごま	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 ごぼう 大根 こんにゃく	649	30.3
24	火	【クリスマスメニュー】 コッパン コーヒーぎゅうにゅう クリスマスチキン クリスマスサラダ トマトスープ サンタゼリー	コーヒー牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天 乳酸菌飲料 ゼラチン	パン 片栗粉 薄力粉 なたね油 じゃがいも マカロニ 上白糖	にんにく レモン汁 小松菜 きゅうり 人参 赤ピーマン 玉ねぎ ホールトマト キャベツ パセリ ぶどうジュース クランベリージュース	562	23.8

(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。)

