12月の献立表

平成25年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	飲み物	献立	カミカミメニュー	血や肉のもとになるもの 赤の仲間	熱や力のもとになるもの 黄色の仲間	体の調子をよくするもの 緑の仲間とその他	エネルギー キロカロリー	タンパク質 グラム
2	月	牛乳	麦ごはん 家常豆腐　もやしスープ くだもの		牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ 八丁みそ みそ わかめ	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま油	ピーマン にんじん こまつな しょうが にんにく たけのこ(水煮) 干ししいたけ キャベツ 長ねぎ たまねぎ もやし くだもの	674	27.4
3	火	牛乳	ハンバーガー 青菜とコーンのソテー コンソメスープ		牛乳 豚肉 ベーコン 卵 押し豆腐 ひよこ豆	セサミパン 生パン粉 じゃがいも 油 バター	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン	654	29.2
4	水	牛乳	八宝めん かりかり煮干し サイダーフルーツポンチ	●	牛乳 豚肉 うずらの卵 いかかえり煮干し なると 粉寒天	むし中華めん さとう でんぷん 細切りアーモンド 白ごま 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが たけのこ(水煮) たまねぎ はくさい オレンジジュース パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	645	25.7
5	木	牛乳	こぎつねごはん 焼きししゃも 野菜のおろしあえ 具汁		牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 つきこんにゃく さとう じゃがいも 油	にんじん こまつな さやいんげん 干ししいたけ しめじ えのきたけ だいこん	644	25.9
6	金	ジョア (レモン)	ジャンバラヤ　アメリカ料理 シーザーサラダ クラムチャウダー		ジョア 牛乳 生クリーム クリームチーズ ベーコン ウィンナー いか むきえび あさりむきみ	米 食パン 小麦粉 じゃがいも 油 バター	にんじん パセリ ホールトマト トマトジュース しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ グリンピース	620	22.2
9	月	牛乳	ごはん　6年生が稲刈りした伊那の新米を使います 春巻き 野菜のピリ辛いため 卵とコーンのスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 卵 みそ	米 春巻きの皮 小麦粉 はるさめ でんぷん 油 ごま油	にんじん にら かぶ にんにく しょうが 長ねぎ 干ししいたけ たけのこ(水煮) もやし キャベツ たまねぎ かぶ ホールコーン クリームコーン	710	22.4
10	火	牛乳	ミルクパン ポトフ ごぼうサラダ ミルクココアゼリー	●	牛乳 生クリーム 豚肉 ウィンナー 粉寒天	ミルクパン じゃがいも さとう 白ごま 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン ごぼう きゅうり	652	24.0
11	水	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 野菜のごまあえ 石狩汁		牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ	米 麦 こんにゃく じゃがいも さとう 白ごま 油	にんじん こまつな さやいんげん しょうが 干ししいたけ 長ねぎ だいこん はくさい キャベツ もやし	619	27.0
12	木	牛乳	スープスパゲティ ブロッコリーとひよこ豆のサラダ くだもの		牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	スパゲッティ 小麦粉 さとう バター 油	にんじん ブロッコリー パセリ セロリ キャベツ たまねぎ マッシュルーム缶 クリームコーン缶 りん	671	24.1
13	金	牛乳	ビビンバ丼 わかめスープ ぽりぽり磯大豆	●	牛乳 豚肉 大豆 みそ わかめ 青のり	米 麦 さとう でんぷん 白ごま 油 ごま油	にんじん こまつな ほうれんそう にんにく 大豆もやし ぜんまい(水煮) だいこん はくさい たまねぎ 長ねぎ	608	22.7
16	月	牛乳	ごはん 鮭の幽庵焼き 切り干しだいこんの煮物 みそ汁		牛乳 さけ 豆腐 油揚げ みそ	米 さとう 油	にんじん こまつな ゆず 切干だいこん はくさい たまねぎ 長ねぎ	614	27.8
17	火	牛乳	シナモントースト ポークビーンズ だいこんサラダ アップルゼリー	●	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 粉寒天	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油	にんじん こまつな トマトピューレ しょうが にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 だいこん アップルジュース りんご	695	23.7
18	水	牛乳	冬野菜のカレーライス わかめじゃこサラダ くだもの	●	牛乳 ピザ用チーズ 豚肉 ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 小麦粉 さとう 白ごま 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ だいこん カリフラワー れんこん グリンピース キャベツ くだもの	733	25.0
19	木	牛乳	セルフ手巻きずし(納豆・きゅうり・たまご) 卯の花のいり煮 いなか汁		牛乳 手巻のり きざみ昆布 納豆 おから 油揚げ 鶏肉 卵	米 さとう こんにゃく さといも 油	にんじん こまつな きゅうり 長ねぎ 干ししいたけ ごぼう だいこん	693	27.5
20	金	牛乳	ほうとう風うどん　冬至にちなんだメニュー 糸寒天のサラダ キャラメルポテト	●	牛乳 くきわかめ 糸寒天 鶏肉 みそ	生めん さといも さつまいも さとう バター 油 ごま油	にんじん こまつな かぼちゃ だいこん たまねぎ 長ねぎ もやし	638	18.7
24	火	牛乳	バターロールパン　クリスマスメニュー★ 豚肉のアリゾナソース焼き にんじんとコーンのグラッセ ブロッコリーソテー ポタージュ クリスマスデザート		牛乳 生クリーム 豚肉	バターロールパン じゃがいも さとう バター 油	にんじん ブロッコリー パセリ にんにく たまねぎ ホールコーン	650	28.8

◎学校行事や食材費の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

≪12月分　給食費振り込みのお知らせ≫

引き落としは12月16日(月)です。

12月13日(金)までに振込いただきますようお願い致します。(10円を含んだ金額です)

★1・2年　3,850円(16回)
★3・4年　4,090円(16回)
★5年　4,060円(15回)
★6年　4,330円(16回)