令和2年

12月学校給食献立予定表



新宿区立愛日小学校

東	中央 マーボー井 マーボー井 (1) では カイ 豆腐 中央 (1) では (1) で	実施	包日	# ÷ 8		材 料	名	栄 1	美価
大・ハンサンス	大・ハーナンス	日	曜	献立名	血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの		たんぱく質 (g)
2 本 生新子としゃかいもの素物 五目きんびら 〈だもの(あかん) 3 本 ホワイトンチュー フレンチサラダ 中乳・だいもごはも一次の人 中乳・ボワイトンチュー フレンチサラダ 中乳・ボワイトンチュー フレンチサラダ 中乳・ボワイトンチュー フレンチサラダ 中乳・ボワイトンチュー フレンチサラダ 中乳・ボワイトンチュー フレンチサラダ カース 大切の原り焼き 大根のみそ汁 プロッコリーとキャベツのではまあえ 中乳・ボワイトンチュー フレンチリクタ 素 みかいか ディーンと自棄のスー ライスパスタのオポリタン 【しんんの実際の日半乳・ごはん 野菜上つジルチギリ 野菜上つジルチャーン 野菜上つジルチギリ サール・カール 大力の 手助 でんぶん アイル 労 野 上 かん アイル から 中乳・ボール 中半井 大力の サール・カー かの 大力 大でもの 中乳・ボール から 中乳・ボール から 中乳・ボール 中半井 大力の サール・カール から 中乳・ボール から 中乳・ボール 中半井 大力の カール・ベース 自身 から 中乳・ボール 中半井 大力の カール・ベース 自身 から 中乳・ボール から 中乳・ボール から 中乳・ボール 中半井 大力の カール・ボール 中乳・ボール 中半井 大力の カール・ボール 中乳・ボール 中乳・ボール から 中乳・ボール・ガル・ 中乳・ボール・ボール から 中乳・ボール から アイリアンソテー まネストローネ 中乳・豚とてぼうのピラフ ボール・ブリー 海 下外 美力がの チ乳・ボール できる カール・メータ ロボル・ボール から アイリアンメート から アイリアンメラー まネストローネ 中乳・ボール・ボール 中乳・ボール から アイリアンメート 東側 から オース・ボール 中乳・ボール 中乳・ボール 中乳・ボール 自力・カール カール・ボール 中乳・ボール 自力・カール アル・ボール 中乳・ボール 自力・カール アル・ボール 中乳・ボール アル・ボール 中乳・ボール 自力・カール アル・ボール 中乳・ボール カル・カー・ マース アル・ボール アル・ボール 中乳・ボール 自力・カール アル・ボール 中乳・ボール アル・エール アル・エ	# 生用/としゃがいきの無物	1	火	バンサンスー くだもの(愛日園の	豚肉 みそ 豆腐 牛乳			662	23.6
# 中乳 さといもにはん	# 中乳 さといもこはん # おりの無り焼き 大根のみを計 プロッコレと中本ペツのですあえ # 乳 シルケハン	2		生揚げとじゃがいもの煮物		じゃがいも 三温糖		666	22.7
# 全 ※19の限り焼き 大根のみそ汁 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	 ★ 350の雨り焼き 大根のみそ汁 ブロッコリーとキャペッのごまあえ 1 年到 3 ルウハ・	3	木	牛乳 ガーリックトースト ホワイトシチュー フレンチサラダ		小麦粉 三温糖		614	21.2
7 月 素込みハバーケ ペーコと白葉のカー 下り	月 素込みハハーグ・ヘッシュー発展の	4		ぶりの照り焼き 大根のみそ汁				653	26.5
8 火 魚の香り場所 切干大根の煮付け 製がの からか 千乳 たんにん こまな たいん たり ままま たいん たり サ東大 こがりみ 千乳 表がの ちゅか 千乳 たがら 油 ごま たんじん チゲンサイ たけのこ 千足類 にんにく かまかめ 中乳 大石 きょう かいり カーツ 原内 つよ 正 中乳 調をごぼうのピラフ 語 内 へ ーン 原内 カト 十乳 動とごぼうのピラフ き アーメン ま カーツ アーメン お カーツ アーメン ま カーツ アーメン ま カーツ アーメン ま カーツ から 白 エカーツ オーター カーツ 大き かっか かっかり 中乳 から かけ カーダー カーツ カース アーメン 大き 一 一 大田 でんがん かり 中乳 エネル・イン 日 中乳 カース 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	火 魚の香り揚げ 切干大根の煮付け 野菜たっぷりみそ汁 牛乳 中華井 木 えのきとわかめのスープ くだもの(りんご) 経内 ペーツ おから 中乳 切よこ屋 サラドンタ たけのこ 干し機等 にんにく はんじん チケケイ たけのこ 干し機等 にんにく にんじん チケケイ たけのこ 干し機等 にんにく くだもの(りんご) 607 20.7 本 子乳 鶏とこぼうのピラフ 木で野菜のイタリアンソテー まネストローネ 中乳 みそラーメン ジャンボぎょうざ くだもの(早香) 漁肉 ペーツ 豚肉 ひとこ豆 牛乳 素 妻 とやがいも カテクタイム お売 自主診 かか 牛乳 ・ 大 豆 配酵 かかりサラダ 豆腐のみそ汁 中乳 配布にはん メ 豆腐 脂布 ひじまり カラマ 支払の ・ 大 豆 の 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	7	月	煮込みハンバーグ、ベーコンと白菜のスープ				697	27.9
9 水 えのきとわかめのスープ (対わりのスープ (対わりのスープ (対わりのよう) (たらいりんご) おかり 手乳 前 ご油 (これ) (たらいりんご) (たらいりんご) (たらいりんご) (からり 千乳 前 こ油 (これ) (たらいりんご) (たらいりからいりんご) (たらいりんご) (たらいじ) (たらいりんご) (たんいりんご) (たんいいりんご) (たんいりんご) (たんいりんご) (たんいいりんご) (たんいりんご) (たんいいりんご) (たんいいりんご) (たんいいりんご) (たんいいじ) (たん	木 えのきとわかめのスープ くだもの(りんこ) 18	8		魚の香り揚げ 切干大根の煮付け		こんにゃく 三温糖		699	25.3
10 本 光野葉のイタリアンテー 調何 ページ 解例 ホージ 解例 ボージ は ラー・ベルにく キャベツ (555) (カンピース にんじく キャベツ (555) (カンピース にんじん ドライン・データー にんじん にも したが にんじん たがった したが にんじん にも したが にんじん にも したが にんじん にも したが にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん まるかん田 にんじん まるかん田 にんじん まるかん田 にんじん まるかん田 にんじん まるかん田 にんじん まるからい にんじん こまっな たけのこ かんか 中乳 中乳 国舗機が かっか 中乳 がら 上記 が 上記 でんごん まるかいが にまいが たまれぎ 長れぎ カルが 中乳 にんじん こまっな にんにく したが たまれぎ 長れぎ ヤベツ えのきたけ にんじん こまっな にんにく したが たまれぎ 上でフンソテー わかめスープ 「家内 豆腐 わかめ 牛乳 にんじん こまっな にんにく したが たまれぎ 上れで スクラ にんじん こまっな にんにく したが たまれぎ エルーグ カーム・フィード・バイ キャベツのサラダ 「カーバード・バイ キャベツのサラダ 「カーバード・バード・バード・バード・バード・バード・バード・バード・バード・バード	 木 花野菜のイタリアンソテー Sネストローネ	9		えのきとわかめのスープ				607	20.7
11	## ジャンボぎょうざ くだもの(早香) 小麦粉 油 ごま油 ごま 長ねぎ キールコン 日 早香	10	木	花野菜のイタリアンソテー			しょうが ごぼう グリンピース にんにく キャベツ	619	21.2
15	中乳 足布ごはん からがらかけ フェール	11			豚肉 みそ 牛乳			655	27.3
15 火 ちぐさ焼き わかめサラダ	火 ちぐき焼き わかめサラダ 豆腐のみそ汁 みそ 豆腐 昆布 ひじき わかめ 牛乳 ** 麦 三温糖 油 りどん 三温糖 さつまいも 油 パター ** 麦 三温糖 さつまいも 土まつな ほうれんそう 干し推茸 たまれぎ 長ねぎ キャベツ たけのこ もやし キャベツ たまれぎ 長ねぎ キャベッス のきたけ キャラメルボデト ** 大 牛乳 回鍋肉丼 ビーフンツテー わかめスープ 「豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 ※ 麦 三温糖 でんぶん ビーフン 油 ごま油 にんじん こまつな にんにく しょうが たまれぎ デレ権事 キャベッ たけのこ もやし 長ねぎ アレ権事 キャベッ たけのこ もやし 長ねぎ アレボードパイ キャベツのサラダ シェパードパイ キャベツのサラダ シュパードパイ キャベツのサラダ カーンスープ (を至ダニュー) 牛乳 カルぼちゃのほうとう 東京野菜のゆずサラダ スイートハンプキン キ乳 かいまちゃのほうとう 東京野菜のゆずサラダ スイートハンプキン キ乳 にんじん いまつな だいこん はくさい 長ねぎ キャベッ ゆず まんだ はんかい たしまのみそがらめ いかと大根の煮物 キ乳 エ教ごはん 株郎のチャンチャン焼き じゃかいもかめ 沢煮椀 生傷げ にかい たんにゃく ごとがいも 油 にんじん さやえんどう さやいんげん えのきたけ 干し推算 たけのこ だいこん はくさい みて ものがいも 油 にんじん さやえんどう さやいんげん えのきたけ 干し推算 たけのこ だいこん はくさい たっぱいもかめ 沢煮椀 生傷けず ニ温糖 バター ごま にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな たまねぎ キャベッ ごぼう たけのこ だいこん たいかいも 油 ごま油 バター ごま たんにゃく じゃがいも 油 ごま油 バター ごま かんがっ こ温糖 マんぶん 油 ごま油 バター ごま かんがっ こ温糖 コーンサライドチャン フレンチボテト キャベッス・フブ サンタゼリー キャベッス・フブ サンタゼリー キャベッス・フブ サンタゼリー キャベッス・フブ サンタゼリー キャベッカ・アン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	14	月	牛乳 あんかけチャーハン 春雨の炒め物 白玉フルーツポンチ	卵 豚肉 鶏肉 牛乳		たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし	693	19.8
16 水 野菜のからしじょうゆ キャラメルポテト 特別 かまはこ 油揚行 かまなこ 油揚行 かまなこ 油揚行 かまなこ 神乳 でクー だまれぎ 長れぎ キャベツ えのきたけ たまれぎ 長れぎ キャベツ えのきたけ たまれぎ 長れぎ キャベツ えのきたけ たまれぎ 日本・ルコーン たまれぎ キャベツ たけん こまつな にんにく しょうが たまれぎ キャベツ シェパード・パイ キャベッのサラダ 下がいも 三温糖 にんじん こまつな パセリ たまれぎ キャベツ たまれぎ キャベツ たりの たまれぎ キャベツ たりの たまれぎ キャベツ たりの たまれぎ キャベツ たりの たまれぎ キャベツ かまる 中乳 かまる からは かまる からは たまれず キャベツ ゆず たんじん かばちゃっ はっしん たんじん かばちゃ こまっな だいこん はくさい とれず キャベツ ゆず たんじん かばちゃ こまつな だいこん はくさい 大きがいも 上継ず たけのこ だいこん たんじん はっかいんが 上継ず たけのこ だいこん たまれぎ キャベツ がず たまれぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん たんじん パセリ たまれぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん たんじん パセリ たまれぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん たんじん パート・カート・カー・カー・フィー カリフラワー キャベリス・コープ りんご たんじん ボート・カー・フィー ガリフラワー キャベツ もやし ホール・フィー カリフラワー キャベツ もやし ホール・フィー カリフラワー キャベツ もやし ホール・フィー りんご の学校行事や食材費等の都合により、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 一日あたりの平均 652	水 野菜のからしじょうゆ	15		ちぐさ焼き わかめサラダ	みそ 豆腐 昆布 ひじき	米 麦 三温糖 油		684	29.2
# 18 金 シェパードパイ キャベツのサラダ 下の	 ★ キ乳 ココアパン シェパードパイ キャベツのサラダ 阪肉 ベーコン 豆乳 牛乳 ココアバン 米粉 じゃがいも 三温糖 コーンスープ	16		野菜のからしじょうゆ				685	18.7
18 金 シェパードパイ キャベツのサラダ 豚肉 ベーコン 豆乳 牛乳 じゃがいも 三温糖 コーンスープ 17 【冬至メニュー】牛乳 鶏肉 みそ わかめ 深点がり 生りーム 牛乳 じゃがいも 三温糖 米粉 はちみつ 油 パター ともし まールコーン伯 がしよん はくさい 東京野菜のゆずサラゲ スイートパンプキン 牛乳 じゃがいものみそがらめ いかと大根の煮物 米 豊のチャンチャン焼き じゃがいも炒め 沢煮椀 塩 小豆 大豆 みそ 豚肉 生揚げ にんじん かまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん はくさい 表もから さといも 三温糖 でんぶん 油 ごま油 バター ごま たんにゃく 三温糖 にんじん かぼちゃ こまつな だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ ゆず にんじん かぼちゃ こまつな だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ ゆず にんじん かぼちゃ こまつな だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ ゆず にんじん かきたけ 子し椎茸 たけのこ だいこん こまつな にんじゃがいも 油 にんじん さやえんどう さやいんげん えのきたけ 干し椎茸 たけのこ だいこん にんじゃがいも 油 ごま油 バター ごま にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん 15 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん 24 木 フライドチキン フレンチポテト キャベツスープ サンタゼリー 鶏肉 ベーコン 粉寒天 牛乳 発酵乳 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん 165 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん 167 でかいも 三温糖 油 「こんじん ポールト・ト缶 ブロッコリー こまつな にんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん カリフラワー キャベツ もやし ホールコーン缶 りんご 679 で学校行事や食材費等の都合により、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 一日あたりの平均 652	 金 シェパードパイ キャベツのサラダ	17	木	牛乳 回鍋肉丼 ビーフンソテー わかめスープ	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳			618	20.0
21 月 かぼちゃのほうとう 東京野菜のゆずサラダ スイートパンプキン 牛乳 はちみつ 油 パター とといも 三温糖 米粉 はちみつ 油 パター 長ねぎ キャベツ ゆず 599 上半乳 じゃこごはん じゃがいものみそがらめ いかと大根の煮物 キ乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	月 かぼちゃのほうとう 東京野菜のゆずサラダ スイートパンプキン 牛乳 スイートパンプキン 中乳 19.5 火 じゃがいものみそがらめ いかと大根の煮物 油揚げ 焼き竹輪 いか みそ ちりめんじゃこ 中乳 ** 表 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 油 にんじん さやえんどう さやいんげん えのきたけ 干し椎茸 たけのこ だいこん 644 23.5 木 鮭のチャンチャン焼き じゃがいも炒め 沢煮椀 ** もち* 表 きび こんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぷん 油 ごま油 バター ごま にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん 615 26.9 オ フライドチキン フレンチポテト キャベツスープ サンタゼリー 場内 ペーコン 粉寒天 牛乳 発酵乳 あしたばパン 米粉 じゃがいも 三温糖 油 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ クランペリージュース 687 24.3 金 牛乳 冬野菜のカレーライス コーンサラダ くだもの(りんご) 豚肉 牛乳 ** 表 米粉 三温糖 油 にんじん ホールトマト缶 ブロッコリー こまつな にんじく しょうが たまねぎ だいこん れんこん カリフラワー キャベツ もやし ホールコーン缶 りんご 679 19.7 ©学校行事や食材費等の都合により、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 一日あたりの平均 652 23.1 2.4.4筒気 14 1回来よりの単均 か会な同期 1 第 650 26.0	18	金	シェパードパイ キャベツのサラダ	豚肉 ベーコン 豆乳 牛乳	じゃがいも 三温糖	2 4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	607	20.9
22 火 じゃがいものみそがらめいかと大根の煮物 ぶそ ちりめんじゃこ 中乳 ** まこんにゃく 三温糖 にんじん さやえんどう さやいんげん えのきたけ これでん まつまたけ これでん まつまたけ これでん は かい も 油 でかがいも 油 にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん 644 23 水 無のチャンチャン焼きしゃがいも炒め 沢煮椀 鮭 小豆 大豆 みそ 豚肉 生揚げ にんじんぶん 油 ごま油 バター ごま ** もち米 麦 きび こんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぷん 油 ごま油 バター ごま にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん 615 24 木 フライドチキン フレンチポテト キャベツスープ サンタゼリー 海肉 ベーコン 粉寒天 牛乳 発酵乳 あしたばパン 米粉 じゃがいも 三温糖 油 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ クランへリージュース 687 25 金 牛乳 冬野菜のカレーライス コーンサラダ くだもの(りんご) 豚肉 牛乳 ** 麦 米粉 三温糖 にんじん ホールヤ・竹田 ブロッコリー こまつな にんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん カリフラワー キャベツ もやし ホールコーン缶 りんご 679 ◎学校行事や食材費等の都合により、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 一日あたりの平均 652	火 じゃがいものみそがらめいかと大根の煮物 みそもりめんじゃこ 中乳 米 麦 こんにゃく 三温糖 にんじん さやえんどう さやいんげん えのきたけ 十二 推茸 たけのこ だいこん 644 23.5 水 牛乳 五穀ごはん 鮭 小豆 大豆 みそ 豚肉 生揚げ ※ もち米 麦 きびこんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぷん 油 ごま油 バター ごま にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん 615 26.9 プライドチキン フレンチポテト キャベツスープ サンタゼリー 類肉 ベーコン 粉寒天 牛乳 発酵乳 あしたばパン 米粉 じゃがいも 三温糖 油 たがいも 三温糖 油 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ グランへリージュース クランへリージュース たんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん カリフラワー キャベツ もやし ホールコーン街 りんご クラス 23.1 ©学校行事や食材費等の都合により、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 一日あたりの平均 652 23.1	21	月	かぼちゃのほうとう	スキムミルク 生クリーム	さといも 三温糖 米粉		599	19.5
23 水 鮭のチャンチャン焼き じゃがいも炒め 沢煮椀 鮭 小豆 大豆 みそ 豚肉 生揚げ こんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぷん 油 ごま油 バター ごま にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん 615 24 木 フライドチキン フレンチポテト キャベツスープ サンタゼリー 鶏肉 ベーコン 粉寒天 牛乳 発酵乳 あしたばパン 米粉 じゃがいも 三温糖 油 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ グランヘリージュース 687 25 金 牛乳 冬野菜のカレーライス コーンサラダ くだもの(りんご) 豚肉 牛乳 米 麦 米粉 三温糖 にんじん ホールトマト缶 ブロッコリー こまつな にんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん カリフラワー キャベツ もやし ホールコーン缶 りんご カリフラワー キャベツ もやし ホールコーン缶 りんご 679 ©学校行事や食材費等の都合により、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 一日あたりの平均 652	水 鮭のチャンチャン焼き じゃがいも炒め 沢煮椀 鮭 小豆 大豆 みそ 豚肉 生揚げ こんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぷん 油 ごま油 バター ごま にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ だいこん 615 26.9 本 フライドチキン フライドチキン フライドチキン フライドチキン フライドチャン マランペリージュース 動したばパン 半乳 発酵乳 あしたばパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	22	火	じゃがいものみそがらめ	みそ ちりめんじゃこ			644	23.5
24 木 ジョア あしたばパン フライドチキン フレンチポテト キャベツスープ サンタゼリー 鶏肉 ベーコン 粉寒天 牛乳 発酵乳 あしたばパン 米粉 じゃがいも 三温糖 油 にんじん パセリ たまねぎ キャベツ クランヘリージュース 687 25 金 牛乳 冬野菜のカレーライス コーンサラダ くだもの(りんご) 豚肉 牛乳 米 麦 米粉 三温糖 油 にんじん ホールトマト缶 ブロッコリー こまつな にんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん カリフラワー キャベツ もやし ホールコーン缶 りんご 679 ©学校行事や食材費等の都合により、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 一日あたりの平均 652	**	23	水	鮭のチャンチャン焼き		こんにゃく じゃがいも 三温糖 でんぷん		615	26.9
25 金 コーンサラダ くだもの(りんご) 「豚肉 牛乳 「豚肉 牛乳 」」 「木 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	金	24	木	フライドチキン フレンチポテト		あしたばパン 米粉		687	24.3
1377		25	金		豚肉 牛乳		にんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん	679	19.7
1377			◎学	・ 校行事や食材費等の都合により、献立の		 なることがあります。	12月分 一日あたりの平均	652	23.1
■ ▲ ■ ▲ ■ ▲ ■ ▲ ■ ▲ ■ ▲ ■ . ■ . ■ . ■ .									



を全は、1年のうちで最も昼 (日の出から日没まで) の時間が短く、 まる はが り つき じ かん なが 長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、 ながない。ことがら、たいからにんだんと登い時間が扱くなることがら、ために ひと とうじ たいよう り しん すの人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を むい ひと ちから もと かんが ゆ はい からだ 境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を をま えいようほう あ ちき まる あずき 清め、栄養豊富なかばちゃや、悪いものを払う小豆 た ちから しょうかん などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



nhich of thich o Bhith





する物で、からしゅう だを食べる風習があります。