

12月学校給食献立予定表

令和6年

新宿区立花園小学校

実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
			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	
2	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 さけ 鮭のゆうあん焼き 五目煮豆 けんちん汁	牛乳 さけ 大豆 昆布 かつおけずり節 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも	ゆず にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	585 kcal 30.1 g
3	火	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳 じゃがいものミートグラタン 青菜のスープ	牛乳 大豆 豚肉 ビザチーズ	黒砂糖パン 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ にんじん こまつな	590 kcal 27.5 g
4	水	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 かみかみ昆布ふりかけ 肉じゃが煮 野菜のおひたし	牛乳 かえりじゃこ 粉かつお 塩昆布 豚肉 かつおけずり節	米 白ごま さとう 油 つきこんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ りょくとうもやし こまつな キャベツ	593 kcal 24.8 g
5	木	おろしスパゲッティ 牛乳 キャベツのマリネ スイートポテト	牛乳 ツナ 刻みのり 生クリーム	スパゲッティ バター 油 さとう さつまいも	だいこん 万能ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン レモン たまねぎ	655 kcal 23.4 g
6	金	【学芸会1日目】 むぎ 麦ごはん 牛乳 じゃーじゃん豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 八丁みそ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン りょくとうもやし こまつな しょうが	625 kcal 25.8 g
7	土	【学芸会2日目】 えびクリームライス 牛乳 ブロッコリーとひよこ豆のサラダ みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 粉チーズ ひよこまめ	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー キャベツ りんご みかん	646 kcal 26.2 g
10	火	かやくごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 野菜のからしあえ すまし汁	牛乳 油揚げ さば みそ かつお節 昆布 豆腐	米 麦 油 つきこんにやく さとう 白ごま	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん えのきたけ たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし	587 kcal 27.3 g
11	水	みそラーメン 牛乳 スパイシーポテトビーンズ 早香	牛乳 豚肉 みそ 大豆	冷凍ラーメン ごま油 油 白ねりごま じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく にんじん りょくとうもやし キャベツ コーン 長ねぎ にら 早香	598 kcal 26.3 g
12	木	ぶどうパン 牛乳 白身魚のクリームシチュー マカロニサラダ	牛乳 たら 生クリーム	ぶどうパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも シエルマカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	609 kcal 23.9 g
13	金	ホイコーロー丼 牛乳 わかめスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ ピーマン えのきたけ こまつな アセロラジュース	598 kcal 24.4 g
16	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちぐさ焼き 和風おろしドレッシングサラダ 豚汁	牛乳 かつお節 鶏肉 芽ひじき 卵 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たけのこ グリンピース キャベツ りょくとうもやし こまつな だいこん しょうが ごぼう 長ねぎ	596 kcal 25.1 g
17	火	はちみつレモントースト 牛乳 チリコンカン コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこまめ	食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも	レモン たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン 黄ピーマン キャベツ りょくとうもやし きゅうり コーン	589 kcal 21.3 g
18	水	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 キャベツのおかかあえ かきたま汁	牛乳 高野豆腐 鶏肉 粉かつお かつお節 昆布 卵	米 麦 油 さとう でんぶん	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ こまつな	558 kcal 25.3 g
19	木	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 切干大根とひじきのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 ぶり 芽ひじき かつお節 みそ 豆腐 わかめ	米 さとう でんぶん 油	しょうが にんじん きゅうり 切干し大根 コーン だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ	594 kcal 27.2 g
20	金	【冬至献立】 ほうとう 牛乳 野菜のゆず香あえ ししゃものいそべ揚げ	牛乳 昆布 かつお節 鶏肉 油揚げ みそ ししゃも あおのり	冷凍ほうとう麺 油 でんぶん 小麦粉	にんじん たまねぎ だいこん ぶなしめじ かぼちゃ 長ねぎ はくさい こまつな りょくとうもやし ゆず	618 kcal 29.8 g
23	月	ふゆやさい 冬野菜のカレーライス 牛乳 かい 海そうサラダ 夢オレンジ	牛乳 豚肉 ビザチーズ 芽ひじき わかめ ツナ	米 麦 油 小麦粉 さとう ごま油 白ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー れんこん キャベツ こまつな 夢オレンジ	649 kcal 21.6 g
24	火	カラフルピラフ 牛乳 ローストチキン かぶと白菜のスープ いちごミルクゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉寒天 生クリーム	米 麦 バター 油 中ざら糖 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン 赤ピーマン セロリ かぶ はくさい いちご	658 kcal 27.6 g

◎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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分 一日あたりの平均	609	25.7
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0