令和3年

12月 こんだて

※　栄養価は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）により算出しております。

西新宿小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	栄養素の量 エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
1	水	○	ガパオライス(麦ご飯・具) ライスヌードルスープ 大根サラダ　ミニトマト	牛乳,鶏ひき肉,鶏卵, 鶏むね肉,絹ごしどうふ	七分つき米,押麦, 米ぬか油,上白糖, 米粉めん	にんにく,とうがらし,玉ねぎ,セロリ, ピーマン,赤ピーマン,バジル, にんじん,緑豆もやし,ぶなしめじ, パクチー,大根,レモン,ミニトマト	607	25.1
2	木	○	麦ご飯 肉じゃが煮 あげごぼうのサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚かた肉,凍りどうふ, 真こんぶ,かつお節厚削り, 糸寒天	七分つき米,押麦,米ぬか 油,つきこんにゃく,三温糖, じゃがいも,白ごま, じゃがいもでん粉,ごま油, 上白糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん, ごぼう,緑豆もやし,キャベツ, 小松菜,レモン	663	20.4
3	金	○	コーンピラフ じゃがいものチーズ焼き ジュリエンヌスープ	牛乳,鶏むね肉,ベーコン, キハダマグロ,チーズ, ウィンナー,鶏もも肉	七分つき米,押麦,米ぬか 油,有塩バター,じゃがいも, オリーブ油,シェルマカロニ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ, とうもろこし,マッシュルーム, キャベツ,パセリ	618	22.8
6	月	○	カレーうどん(うどん・スープ) わかめサラダ 大豆とじゃこのあまから和え	牛乳,鶏むね肉,油あげ, 真こんぶ,かつお節厚削り, わかめ,大豆, ちりめんじゃこ	うどん,米ぬか油,上白糖, じゃがいもでん粉,白ごま, ごま油,じゃがいも,三温糖, 黒ごま	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,小松菜,根深ねぎ, 緑豆もやし,キャベツ	600	25.3
7	火	○	秋さけと大根のご飯 ふろふき大根のそぼろあん さつまいもと小松菜のみそしる かんきつ(早香)	牛乳,さけ,鶏ひき肉, 赤色辛みそ,真こんぶ, かつお節厚削り,生あげ, 淡色辛みそ	七分つき米,押麦, 白ごま,上白糖,米ぬか 油,三温糖,さつまいも, じゃがいもでん粉	大根(葉付),しょうが,玉ねぎ, 小松菜,根深ねぎ,早香	606	24.5
8	水	○	ご飯 とうふ入り手作りハンバーグ 葉付き大根と白菜のみそしる キャベツともやしののりサラダ	牛乳,絞りどうふ,豆乳,鶏卵, 豚ひき肉,鶏ひき肉,真こんぶ, かつお節厚削り,油あげ, 赤色辛みそ,淡色辛みそ, 刻みのり	七分つき米,米ぬか油, 生パン粉,上白糖, じゃがいもでん粉, 白ごま	にんにく,玉ねぎ,にんじん,白菜, れんこん,えのきたけ,大根(葉付), 根深ねぎ,緑豆もやし,キャベツ, 小松菜	668	28.9
9	木	○	みそコーンラーメン(中華めん・スープ) 白菜と小松菜のサラダ 西新宿小産内藤かぼちゃのケーキ	牛乳,鶏ひき肉,真こんぶ, かつお節厚削り,鶏卵, 粉かつお,赤色辛みそ, 淡色辛みそ	中華めん,米ぬか油, 白すりごま,ごま油,白ごま, 三温糖,薄力粉,上白糖, 有塩バター,かぼちゃの種	しょうが,にんにく,にんじん, 玉ねぎ,緑豆もやし,キャベツ, とうもろこし,根深ねぎ,にら,白菜, 小松菜,内藤かぼちゃ,干しぶどう	647	27.2
10	金	○	ご飯 あんかけ卵焼き 葉付きかぶと油あげのみそしる わかめとじゃこのサラダ	牛乳,鶏ひき肉,鶏卵,わかめ, 真こんぶ,かつお節厚削り, 油あげ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,ちりめんじゃこ	七分つき米,米ぬか油, 三温糖,白ごま,上白糖, じゃがいもでん粉, ごま油	にんじん,玉ねぎ,ごぼう,根深ねぎ, 白菜,かぶ(葉付),緑豆もやし, キャベツ	644	28.8
13	月	○	冬野菜のカレーライス(麦ご飯・ルー) 白菜とわかめのゆず風味サラダ かんきつ(西南のひかり)	牛乳,ベーコン,豚かた肉, チーズ,ヨーグルト,わかめ, ちりめんじゃこ	半つき米,押麦,薄力粉, 米ぬか油,有塩バター, じゃがいも,上白糖, 白ごま	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にん じん,大根,カリフラワー,ブロッコリー, れんこん,トマトジュース,緑豆もやし, 白菜,ゆず,西南のひかり	646	20.9
14	火	○	セレクトパン(コッペ・ぶどう) チキンダンプリングスープ さつまいもとレンズ豆のサラダ	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, レンズ豆	パン,オリーブ油, 薄力粉,有塩バター, さつまいも,上白糖, 米ぬか油,マヨネーズ	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ, キャベツ,パセリ,ブロッコリー	616	21.8
15	水	○	ご飯 ぶりの照り焼き じゃがいもとわかめのみそしる 切り干し大根のいため煮	牛乳,ぶり,真こんぶ, かつお節厚削り,油あげ, 赤色辛みそ,淡色辛みそ, わかめ	半つき米,三温糖, ごま油,じゃがいも, じゃがいもでん粉, 米ぬか油	しょうが,玉ねぎ,まいたけ, 根深ねぎ,切干し大根,にんじん	646	27.2
16	木	○	きのこの吹き寄せご飯 ～伊那市からの贈り物～ じゃがいもと生あげの煮物 東京都産二種の青菜と油あげのごま和え りんご(サンふじ)	牛乳,鶏むね肉,真こんぶ, かつお節厚削り,生あげ, さつま揚げ,油あげ	半つき米,もち米, 三温糖,さつまいも, 米ぬか油,上白糖, じゃがいも,白すりごま	にんじん,干ししいたけ,小松菜, えのきたけ,ぶなしめじ, さやいんげん,チンゲン菜, 緑豆もやし,サンふじ	647	23.5
17	金	○	ご飯 とりつくねのごますじょうゆかけ 白菜と油あげのみぞれじる 八つ頭の煮物	牛乳,押しどうふ,鶏ひき肉, 鶏卵,真こんぶ,豚かた肉, かつお節厚削り, 木綿どうふ,油あげ	半つき米,三温糖,生パン 粉,上白糖,じゃがいもでん 粉,ごま油,白ごま,米ぬか 油,やつがしら,こんにゃく	根深ねぎ,しょうが,白菜, えのきたけ,大根(葉付)	646	27.2
20	月	○	ご飯 とり肉とじゃがいものあげ煮 大根とわかめのサラダ かんきつ(みはや)	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, わかめ	半つき米,じゃがいも, じゃがいもでん粉, 米ぬか油,上白糖, 白ごま,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん, 玉ねぎ,とうもろこし,緑豆もやし, さやいんげん,大根,みはや	662	21.6
21	火	○	ツナコーントースト 東京都産ビーツのシチュー かぶとりんごのサラダ	牛乳,キハダマグロ, 鶏もも肉,鶏むね肉, 白いんげん豆, サワークリーム	食パン,マヨネーズ, 米ぬか油,有塩バター, 薄力粉,じゃがいも, 上白糖	玉ねぎ,とうもろこし,パセリ,にんにく, セロリ,にんじん,ビーツ,キャベツ, マッシュルーム,ブロッコリー, カリフラワー,かぶ(葉付), グラニースミス	638	23.9
22	水	○	けんちんうどん(うどん・つゆ) 焼きししゃも かぼちゃのいとこ煮 かんきつ(きんかん)	牛乳,真こんぶ,油あげ, かつお節厚削り, 鶏むね肉,小豆, からふとししゃも	うどん,米ぬか油, こんにゃく,里いも, 上白糖,三温糖, じゃがいもでん粉	ごぼう,にんじん,大根(葉付), 根深ねぎ,西洋かぼちゃ,きんかん	600	27.4
23	水	○	ご飯 ジャンボぎょうざ　春雨スープ 小松菜ともやしのサラダ かんきつ(はれひめ)	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉, 鶏もも肉	半つき米,米ぬか油, ぎょうざの皮,ごま油, じゃがいもでん粉, 上白糖,緑豆春雨,白ごま	キャベツ,にら,干ししいたけ,白菜, 根深ねぎ,しょうが,にんにく, 玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜, 緑豆もやし,小松菜,はれひめ	666	21.2

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等になることがあります。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
12月　一日あたりの平均	636	24.6
8～9歳　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

献立表、毎日の給食の写真は西新宿小学校のホームページで公開しています。

※　14日（火）主食のパンは各自、選択したものを食べます。