

とうきょうとさん しょうがい かせん ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

| 実施日 | 日曜 | 飲み物 | 食具 | 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | 月 | 牛乳 | | ココアパン カスタードチキン じゃがいものニョッキ | 牛乳 豆乳 鶏肉 大豆 卵 生クリーム パーコン | ココアパン 油 パン粉 さとう じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 | たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム缶 キャベツ プロッコリー | 557 | 25.7 |
| 2 | 火 | 牛乳 | スプーン | キムタクチャーハン ビーンズフライサラダ わかめスープ | 牛乳 鶏肉 卵 のり 大豆 豆腐 わかめ | 米 麦 油 でんぷん 油揚げ さとう ごま油 | たくあん漬 白菜キムチ もやし にんじん たまねぎ しょうが こまつな 長ねぎ | 568 | 25.9 |
| 3 | 水 | 牛乳 | | キャロットライス米粉ソースかけ ポテトフレンチサラダ くだもの(りんご) | 牛乳 パーコン 鶏肉 豆乳 | 米 油 米粉 じゃがいも さとう | にんじん たまねぎ マッシュ ルーム缶 えだまめ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご | 604 | 20.5 |
| 4 | 木 | 牛乳 | | ごはん さばのおろしゆすあんかけ 小松菜サラダ さつま汁 | 牛乳 さば ハム ひじき 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ | 米 でんぷん 小麦粉 油 はるさめ さとう ごま油 さつまいも | しょうが だいこん ゆず こまつな にんじん ごぼう 長ねぎ | 655 | 27.8 |
| 5 | 金 | 牛乳 | スプーン | 五目あんかけそば 棒餃子 フルーツ豆乳杏仁 | 牛乳 豚肉 大豆 粉寒天 豆乳 | 中華麺 油 でんぷん はるさめ ごま油 春巻きの皮 小麦粉 さとう | たまねぎ にんじん たけのこ水煮 はくさい キャベツ 干しいたけ こまつな にら しょうが にんにく パイン缶 白桃缶 | 595 | 22.7 |
| 8 | 月 | 牛乳 | | ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の和え物 みたくさん汁 | 牛乳 さわら みそ 糸 削り 豆腐 みそ | 米 さとう じゃがいも さつまいも | しょうが ほうれんそう もやし にんじん れんこん たまねぎ 長ねぎ | 577 | 27.4 |
| 9 | 火 | 牛乳 | | ミートソーススパゲッティ ツナサラダ サイダーボンチ | 牛乳 パーコン 豚肉 レンズ豆 ツナ缶 | スパゲッティ 油 小麦粉 さとう | にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ キャベツ きゅうり みかん 缶 りんご缶 白桃缶 ぶどう缶 | 601 | 26.4 |
| 10 | 水 | 牛乳 | スプーン | ごはん 豆腐チゲ 焼き肉サラダ くだもの(夢オレンジ) | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 あさり 卵 | 米 ごま油 さとう 糸 こんにゃく | 白菜キムチ 白菜 ぶなしめじ 長ねぎ にら にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん ホールコーン 夢オレンジ | 572 | 23.5 |
| 11 | 木 | 牛乳 | スプーン | 大根めし いかとさつまいもの揚げ煮 きりたんぽ汁 はちみつレモンゼリー | 牛乳 いか 鶏肉 粉寒天 | 米 油 ごま油 でんぷん さつまいも さとう きりたんぽ さといも こんにゃく はちみつ | だいこん だいこん葉 しょうが にんじん ごぼう 白菜 干しいたけ 長ねぎ レモン | 657 | 19.6 |
| 12 | 金 | 牛乳 | | ツナポテトトースト イタリアンサラダ ひよこ豆とパスタのスープ | 牛乳 ツナ缶 チーズ 豚肉 ひよこまめ | 食パン じゃがいも マヨネーズ さとう オリーブ油 油 マカロニ | たまねぎ パセリ にんじん ほうれんそう もやし ホールコーン にんにく だいこん キャベツ | 562 | 24.5 |
| 15 | 月 | 牛乳 | | ごはん のりの佃煮 にんじんの肉巻きフライ ひじきと枝豆のサラダ 海鮮汁 | 牛乳 のり 豚肉 ひじき ツナ缶 あさり | 米 さとう 小麦粉 パン粉 油 | にんじん だいこん えだまめ こまつな たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう | 645 | 24.3 |
| 16 | 火 | 牛乳 | スプーン | スープチャーハン じゃがいもの中華風ごま和え くだもの(温州みかん) | 牛乳 豚肉 卵 ハム | 米 油 ごま油 でんぷん じゃがいも さとう ごま | しょうが 干しいたけ にんじん 長ねぎ 赤ピーマン ピーマン 万能ねぎ きゅうり 温州みかん | 579 | 22.5 |
| 17 | 水 | 牛乳 | | ベーコンエッグサンド トマトシチュー コールスロー | 牛乳 ベーコン 卵 チーズ 鶏肉 | コッペパン 油 じゃがいも さとう 小麦粉 マヨネーズ | たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ キャベツ もやし | 568 | 24.6 |
| 18 | 木 | 牛乳 | | ごはん わかさぎの磯揚げ 野菜のごま酢浸し けんちん汁 | 牛乳 わかさぎ あおのり 豆腐 | 米 小麦粉 油 さとう ごま こんにゃく じゃがいも | しょうが にんじん もやし キャベツ ごぼう しめじ だいこん 長ねぎ | 553 | 21.7 |
| 19 | 金 | 飲み物 | | ドリア オニオンドレッシングサラダ 冬野菜のポトフ | コーヒー牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ パーコン 豚肉 | 米 油 小麦粉 パン粉 さとう さといも | ぶどうジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン セロリ だいこん 白菜 こまつな | 601 | 16.9 |
| 22 | 月 | 牛乳 | | 冬至うどん ゆずサラダ 小豆の豆乳蒸しパン | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 | うどん 油 こんにゃく さとう でんぷん 小麦粉 甘納豆 | ごぼう にんじん かぼちゃ れんこん 長ねぎ こまつな だいこん キャベツ ゆず | 632 | 22.3 |
| 23 | 火 | 牛乳 | スプーン | ごはん すきやき風煮 しらす入り和風サラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 しらす | 米 油 しらす さいとう 焼きふ | にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ だいこん もやし こまつな しょうが | 597 | 25.6 |
| 24 | 水 | 牛乳 | | 冬野菜のカレー フロッコリーのツリーサラダ サンタのぼうしゼリー | 牛乳 豚肉 レンズ豆 えび 粉寒天 | 米 麦 油 さといも 小麦粉 さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん こまつな フロッコリー ホールコーン キャベツ りんごジュース いちご | 685 | 22.1 |
| ◎学校行事や食材費、天候等の都合により、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 | 600 23.6 |
| ☆マークは6年生の立てた献立です。 | | | | | | | | 3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準 | 650 26.0 |