

とうきょうとさん しょくざい、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	曜日	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	金	牛乳	スプーン	ごはん 豆腐チゲ 焼き肉サラダ みかん	牛乳・豚肉・みそ 豆腐・あさり・鶏卵	米・ごま油・さとう ごま・こんにゃく	キムチ・ <u>はくさい</u> ・しめじ にら・にんにく・しょうが チンゲンサイ・ <u>にんじん</u> ホールコーン・みかん・ねぎ	610	25.0
2	土	牛乳	箸	ごはん とり肉のにんにくみそ焼き ほうれんそうのあえもの けんちん汁	牛乳・鶏肉・みそ 豆腐・糸削り	米・さとう・油 こんにゃく じゃがいも	にんにく・ほうれんそう <u>にんじん</u> ・ごぼう・しめじ <u>だいこん</u> ・長ねぎ・もやし	561	23.9
5	火	牛乳	フォーク、スプーン	ドリア 冬野菜のポトフ 早香	牛乳・鶏肉・豆乳 チーズ・ベーコン 豚肉	米・油・小麦粉 パン粉・さといも	たまねぎ・ <u>にんじん</u> ・パセリ マッシュルーム・セロリ <u>だいこん</u> ・ <u>はくさい</u> ・ <u>こまつな</u> 早香	610	23.3
6	水	牛乳	箸	とりめし わかさぎの磯揚げ 五目豆 三平汁	牛乳・鶏肉・わかさぎ 青のり・大豆・昆布 鮭・豆腐・みそ	米・油・小麦粉 さとう・さといも こんにゃく	しょうが・干しいたけ <u>にんじん</u> ・ごぼう <u>だいこん</u> ・長ねぎ	577	29.9
7	木	牛乳	フォーク、スプーン	ツナポテトースト イタリアンサラダ ひよこ豆とパスタのスープ	牛乳・ツナ・チーズ 豚肉・ひよこ豆	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・ <u>にんじん</u> ほうれんそう・ <u>キャベツ</u> ホールコーン・にんにく もやし	556	23.5
8	金	牛乳	スプーン	ごはん すき焼き風煮 ツナと野菜の和風サラダ	牛乳・豚肉・豆腐 ツナ	米・油・しらたき さとう・車ふ	<u>にんじん</u> ・たまねぎ・もやし えのきたけ・長ねぎ・ <u>だいこん</u> <u>キャベツ</u>	603	26.4
11	月	牛乳	箸	五目あんかけそば もやしのごま風味 ぼうぎょうざ	牛乳・豚肉・あさり 大豆	中華麺・油・でんぷん さとう・ごま油・ごま はるさめ・春巻きの皮 小麦粉	たまねぎ・ <u>にんじん</u> ・ <u>はくさい</u> だけのご水蒸・ <u>キャベツ</u> 干しいたけ・ <u>こまつな</u> ・もやし にら・しょうが・にんにく	554	23.8
12	火	牛乳	フォーク、スプーン	ターメリックライス 大根のキーマカレー パンキンサラダ りんご	牛乳・豚肉	米・油・小麦粉 さとう	たまねぎ・にんにく・ <u>にんじん</u> ホールのトマト・りんご しょうが・かぼちゃ・ <u>キャベツ</u> ホールコーン・ <u>だいこん</u>	649	18.8
13	水	牛乳	箸	ごはん さばのおろしゆすあんかけ 白菜のごま風味 さつま汁	牛乳・さば・豚肉 油揚げ・豆腐・みそ	米・でんぷん・小麦粉 油・ごま油・ごま <u>さつまいも</u>	しょうが・ <u>だいこん</u> ・ <u>はくさい</u> ゆず・ <u>にんじん</u> ・ごぼう <u>こまつな</u> ・長ねぎ	648	25.4
14	木	牛乳	フォーク、スプーン	ベーコンエッグサンド 豆乳のクリームシチュー コールスロー	牛乳・ベーコン・鶏卵 チーズ・鶏肉・豆乳	コッパン・油・さとう じゃがいも・小麦粉 マヨネーズ	たまねぎ・ <u>にんじん</u> ・もやし マッシュルーム・ブロッコリー <u>キャベツ</u>	561	26.3
15	金	牛乳	スプーン	大根めし いかとさつまいもの揚げ煮 きりたんぼ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳・いか・鶏肉 寒天	米・油・ごま油・さとう <u>さつまいも</u> ・でんぷん きりたんぼ・さといも こんにゃく・はちみつ	<u>だいこん</u> ・ <u>だいこん葉</u> <u>にんじん</u> ・ごぼう・ <u>はくさい</u> 干しいたけ・長ねぎ・レモン しょうが	673	19.7
18	月	牛乳	箸	ごはん さわらの西京焼き 野菜のごま酢びたし みだくさん汁	牛乳・さわら・みそ 豆腐	米・さとう・ごま じゃがいも	しょうが・ <u>にんじん</u> ・もやし <u>キャベツ</u> ・ <u>だいこん</u> ・たまねぎ <u>長ねぎ</u>	602	26.1
19	火	牛乳	スプーン	スープチャーハン ピーンスフライサラダ みかん	牛乳・豚肉・鶏卵 大豆	米・油・ごま油 さとう・でんぷん	しょうが・干しいたけ 赤ピーマン・もやし・長ねぎ ピーマン・万能ねぎ・ <u>にんじん</u> <u>キャベツ</u> ・たまねぎ・みかん	580	23.2
20	水	牛乳	スプーン	きつねうどん ごまあえ アップルポンチ	牛乳・鶏肉・油揚げ 寒天	うどん・油・さとう ごま	干しいたけ・ <u>にんじん</u> ・長ねぎ たまねぎ・ <u>はくさい</u> ・ <u>こまつな</u> もやし・みかん缶・りんご缶 白桃缶・りんごジュース	557	21.6
21	木	セレクト 飲み物	箸	ごはん 白菜と豚肉の卵とじ 大学かぼちゃ 大根のみそ汁	牛乳・コーヒー牛乳 豚肉・鶏卵・油揚げ わかめ・みそ	米・油・さとう・ごま 水あめ	<u>にんじん</u> ・ <u>はくさい</u> ・長ねぎ かぼちゃ・ <u>だいこん</u> オレンジジュース	654	23.8
22	金	牛乳	フォーク、スプーン	アマトリチャーナ 野菜マリネ 野菜スープ ココロドーナツ	牛乳・ベーコン・豚肉 鶏卵	パンネ・オリーブ油 さとう・ふ・バター 小麦粉・米粉・油	にんにく・たまねぎ・ <u>にんじん</u> ホールのトマト・カリフラワー ブロッコリー・ホールコーン <u>はくさい</u>	620	23.8

◎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	601	24.0
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0