



12月給食献立予定表



平成25年

新宿区立落合第五小学校

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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2 月	牛乳 ビビンバ パンチビーンズ わかめスープ	豚肉 卵 ひよこ豆 牛乳 わかめ	米 麦 さとう 片栗粉 油 ごま	こまつな にんじん しょうが だいずもやし たけのこ にんにく たまねぎ 長ねぎ	617	22.9
3 火	牛乳 ハンバーガー マカロニスープ オレンジ	豆腐 豚肉 卵 牛乳	丸パン パン粉 マカロニ 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	600	27.6
4 水	牛乳 冬野菜のカレーライス みそドレサラダ りんご	鶏肉 みそ 牛乳 チーズ	米 麦 小麦粉 さとう 油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ だいこん カリフラワー れんこん グリンピース もやし キャベツ りんご	680	21.1
5 木	牛乳 ご飯 鯖の文化干し ひじきの五目煮 いなか汁	さば 油揚げ 大豆 豚肉 牛乳 ひじき 豆腐	米 こんにやく さとう じゃがいも 油 ごま	にんじん 干しいたけ れんこん ごぼう だいこん 長ねぎ	632	26.2
6 金	牛乳 八宝めん 磯ポテト フルーツポンチ	豚肉 いか なたと うずら卵 牛乳 あおのり 寒天	中華めん さとう 片栗粉 じゃがいも 油	にんじん チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい バイン みかん 黄桃 りんご	607	23.9
9 月	牛乳 ご飯 つくね焼き 切干大根のごま酢和え 吉野汁	鶏肉 卵 牛乳	米 麦 こんにやく さとう パン粉 片栗粉 油 ごま	にんじん こまつな 長ねぎ しょうが 切り干しだいこん もやし きゅうり えのきたけ 干しいたけ だいこん	665	27.4
10 火	牛乳 トースト ポークビーンズ キャロットソースサラダ	豚肉 大豆 牛乳	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油	にんじん トマト にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし コーン	628	23.9
11 水	牛乳 麦ごはん 鮭幽庵焼き 煮浸し 豚汁 菊花みかん	さけ 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも 油	にんじん こまつな ゆず キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ みかん	605	27.4
12 木	牛乳 わかめごはん 肉豆腐 野菜のごま浸し	豚肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 こんにやく さとう 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ	635	23.9
13 金	牛乳 シーフードスパゲッティ コーンサラダ 豆乳ゼリー	ベーコン えび いか あさり 豆乳 牛乳 わかめ チーズ 寒天 生クリーム	スパゲッティ さとう 油	にんじん こまつな ビーマン たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ 黄桃	608	24.6
16 月	【韓国料理】 牛乳 キムチチャーハン トックスープ チョレギサラダ	豚肉 卵 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 トック さとう 油 ごま	にんじん こまつな ビーマン キムチ しょうが はくさい だいこん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんにく	610	21.2
17 火	【山梨県郷土料理】 牛乳 ほうとう 糸寒天のサラダ 大学いも	鶏肉 みそ 牛乳 寒天 くきわかめ	ほうとうめん さといも 油 さとう さつまいも 水あめ ごま	にんじん かぼちゃ こまつな だいこん たまねぎ 長ねぎ もやし	662	20.1
18 水	牛乳 五穀ごはん くきわかめ入り卵焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	小豆 大豆 鶏肉 卵 豆腐 みそ 牛乳 くきわかめ	米 麦 もち米 きび さとう じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが もやし だいこん 長ねぎ	600	23.4
19 木	牛乳 ご飯 手作りしゅうまい 中華サラダ 青菜のスープ	豚肉 卵 ハム 牛乳 わかめ	米 麦 さとう 片栗粉 ごま しゅうまいの皮 はるさめ 油	にんじん チンゲンサイ たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが グリンピース キャベツ もやし にんにく	621	25.8
20 金	【冬至メニュー】 牛乳 かやくごはん 焼きししゃも かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜のゆずおろし和え	油揚げ 豚肉 牛乳 ししゃも	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉 油	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな 干しいたけ たけのこ だいこん ゆず しめじ えのきたけ	624	25.8
24 火	発酵乳 卵パン コーンシチュー ブロccoliーサラダ ココアパバロア	鶏肉 ひよこ豆 発酵乳 アガー 牛乳 生クリーム	卵パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん パセリ ブロccoliー たまねぎ にんにく コーン キャベツ りんご	693	23.0

◎学校行事等の都合により、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 630 24.3

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 640 24.0

12月は高学年・低学年・中学年に分かれて、バイキング給食を実施します。

- ・12月13日、16日、24日にバイキング実施学年は、下記の献立になります。
- ・バイキング実施学年に該当しない日は、上記の通常献立になります。

* 高学年の実施日は12月13日(金)です。

13 金	牛乳 麦茶 シーフードスパゲッティ オムライス 鶏肉のから揚げ 魚のチーズ焼き コーンサラダ ジャーマンポテト 豆乳ゼリー 季節の果物盛り合わせ	牛乳 鶏肉 メルルーサ ベーコン チーズ えび いか あさり 卵 豆乳 わかめ 寒天 生クリーム	スパゲッティ 米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう バター 油	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム グリンピース しめじ しょうが こまつな ビーマン コーン キャベツ 黄桃 りんご いちご パイナップル キウイフルーツ
------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

* 低学年の実施日は12月16日(月)です。

16 月	牛乳 麦茶 キムチチャーハン ツナトースト 鶏肉のから揚げ 魚のピザソース焼き チョレギサラダ ウィナーとほうれん草のソテー アップルゼリー 季節の果物盛り合わせ	牛乳 鶏肉 ウィナー メルルーサ ツナ チーズ 寒天 豚肉 卵 わかめ	食パン 片栗粉 さとう マヨネーズ バター 油 米 麦 ごま	にんじん パセリ トマト ビーマン ちんげんさい ほうれん そう たまねぎ コーン マッシュルーム しょうが キムチ キャベツ きゅうり もやし にんにく りんごジュース りんご いちご パイナップル キウイフルーツ
------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* 中学年の実施日は12月24日(火)です。

24 火	牛乳 麦茶 ジャムサンド チキンライス 鶏肉のから揚げ 魚の甘酢あん ブロccoliーサラダ コーンシチュー ココアパバロア 季節の果物盛り合わせ	牛乳 鶏肉 メルルーサ ひよこ豆 アガー 生クリーム	食パン 米 麦 片栗粉 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油	にんじん パセリ ブロccoliー イチゴジャム たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン キャベツ しょうが グリンピース りんご いちご パイナップル キウイフルーツ
------	---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------