



# 12月給食献立予定表



平成27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	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火		牛乳 麦ご飯 ひじき入り卵焼き キャベツのお浸し 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 ひじき みそ かつお節	米 麦 さとう 油	にんじん こまつな 干しいたけ もやし キャベツ たまねぎ だいこん 長ねぎ	602	24.7	
2	水		牛乳 冬野菜のカレーライス わかめサラダ 柿	牛乳 豚肉 チーズ わかめ	米 麦 小麦粉 さとう ごま 油	にんじん グリンピース にんにく たまねぎ しょうが だいこん カリフラワー れんこん もやし キャベツ 柿	670	21.0	
3	木		牛乳 ご飯 すき焼風煮物 野菜のごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 しらたき さとう ごま 油	にんじん しゅんぎく こまつな はくさい えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ 切干大根	646	26	
4	金		牛乳 丸パン コロッケ ボイル野菜 ミネストローネ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 寒天	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 油	にんじん ホールトマト たまねぎ キャベツ セロリー しょうが オレンジジュース	688	24	
7	月		牛乳 ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 野菜と大豆の和え物 みそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ みそ	米 麦 じゃがいも ごま	にんじん こまつな キャベツ だいこん たまねぎ 切干大根	608	23.6	
8	火		牛乳 長崎ちゃんぽん 春巻き りんご	牛乳 豚肉 えび いか あさり なると	ちゃんぽんめん 春巻きの皮 はるさめ 小麦粉 片栗粉 ラー油	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ チンゲン菜 たけのこ りんご	656	26.7	
9	水		牛乳 ご飯 鯖のごまみそ焼き 切り干し大根の煮付け 吉野汁	牛乳 鶏肉 鯖 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 こんにやく さとう ごま 油	にんじん こまつな 切干大根 干しいたけ だいこん 長ねぎ	627	24.5	
10	木		【ロシア料理】 牛乳 焼きピロシキ ボルシチ ヴィネグレットサラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆	丸パン じゃがいも はるさめ 小麦粉 パン粉 バター 油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ トマトビュレ ビート さやいんげん セロリー	613	24.8	
11	金		牛乳 高菜チャーハン かみかみサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 豆腐 さきいか わかめ	米 麦 さとう ごま 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ 高菜漬け 切干大根 もやし れんこん にんにく	611	23.5	
14	月		牛乳 クリームスパゲッティ 白菜のサラダ フルーツポンチ	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 寒天	スパゲッティ 小麦粉 さとう バター 油	にんじん こまつな セロリー たまねぎ マッシュルーム クリームコーン パセリ キャベツ はくさい パイン缶 みかん缶	687	22.4	
15	火		【石川県料理】 牛乳 ひじきご飯 治部煮 和風サラダ	牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ ひじき かつお節	米 麦 じゃがいも こんにやく 片栗粉 小麦粉 車ふ さとう ごま 油	にんじん ほうれん草 さやいんげん しいたけ だいこん キャベツ たまねぎ	684	27.6	
16	水		牛乳 ツナトースト じゃがいものサラダ 豆腐だんごスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 卵	食パン じゃがいも パン粉 片栗粉 さとう マヨネーズ 油	にんじん こまつな パセリ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	619	25.7	
17	木		牛乳 ご飯 鮭の照り焼き 野菜の煮浸し 豚汁 菊花みかん	牛乳 豚肉 鮭 油揚げ みそ	米 こんにやく 片栗粉 さとう 油	にんじん こまつな しょうが えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ みかん	602	27	
18	金		牛乳 コーンピラフ じゃこサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 さとう ごま バター 油	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム ホールコーン パセリ だいこん キャベツ いら しょうが	601	23	
21	月		牛乳 ご飯 魚の甘酢あん 野菜のからし和え かぶのスープ	牛乳 ほき 鶏肉	米 麦 小麦粉 片栗粉 さとう 油	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし たまねぎ かぶ	602	22.2	
22	火		【冬至の日献立】 牛乳 ほうとう 野菜のゆずおろし和え りんご蒸しパン	牛乳 鶏肉 卵 みそ	ほうとうめん 小麦粉 さとう バター 油	にんじん こまつな だいこん かぼちゃ 長ねぎ ゆず えのきたけ キャベツ たまねぎ りんご	622	22.2	
24	木		発酵乳 バターライス 鶏肉のから揚げ カラフルサラダ 野菜スープ サンタゼリー	牛乳 発酵乳 鶏肉 ベーコン 寒天	米 麦 片栗粉 さとう バター 油	にんじん こまつな パセリ しょうが キャベツ 赤ピーマン ホールコーン たまねぎ りんご かぶ はくさい にんにく グランベリージュース	694	22.5	
◎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。							12月分 一日あたりの平均	637	24.2
							3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

12月は低学年・中学年・高学年に分かれて、バイキング給食を実施します。

- ・12月11日、15日、18日にバイキング実施学年は、下の献立になります。
- ・バイキング実施学年に該当しない日は、上の通常献立になります。

\* 高学年の実施日は12月11日(金)です。

11	金	牛乳 麦茶 高菜チャーハン 鮭フライ かみかみサラダ 野菜のピリ辛炒め 豆腐とわかめのスープ キラキラゼリー レモンスカッシュゼリー	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豚肉 鮭 豆腐 みそ 寒天 ちりめんじゃこ 卵 さきいか わかめ	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ 高菜漬け 切干大根 もやし れんこん にんにく キャベツ いら ミニトマト パセリ りんごジュース レモン
----	---	--	---	-------------------------	---

\* 中学年の実施日は12月15日(火)です。

15	火	牛乳 麦茶 ひじきご飯 鮭フライ タンダリーチキン 野菜のピリ辛炒め 和風サラダ さつま汁 キラキラゼリー レモンスカッシュゼリー	牛乳 ヨーグルト 豚肉 鮭 みそ 寒天 卵 大豆 油揚げ ひじき かつお節	米 麦 さつまいも こんにやく パン粉 さとう ごま 油	にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし いら だいこん キャベツ たまねぎ 長ねぎ ミニトマト パセリ りんごジュース レモン
----	---	---	---	------------------------------------	---

\* 低学年の実施日は12月18日(金)です。

18	金	牛乳 麦茶 コーンピラフ 鮭フライ タンダリーチキン 野菜のピリ辛炒め じゃこサラダ 野菜スープ キラキラゼリー レモンスカッシュゼリー	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豚肉 鮭 卵 みそ 寒天 ちりめんじゃこ	米 麦 さとう 小麦粉 パン粉 ごま バター 油	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム ホールコーン パセリ だいこん キャベツ いら しょうが にんにく もやし ミニトマト パセリ りんごジュース レモン
----	---	---	--	-----------------------------	--