



12月給食献立予定表



平成26年

新宿区立落合第五小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜		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 ブルコギ丼 糸寒天のサラダ かきたまスープ	牛乳 豚肉 卵 糸寒天 くきわかめ	米 麦 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな ほうれん草 にら たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ もやし	621	19.3	
2	火	牛乳 ご飯 がんもどきと野菜の煮物 野菜のごま和え	牛乳 がんもどき 昆布 みそ	米 麦 じゃがいも さとう こんにやく ごま 油	にんじん こまつな さやいんげん もやし キャベツ ごぼう	680	24.1	
3	水	牛乳 冬野菜のカレーライス じゃこサラダ みかん	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ チーズ	米 麦 小麦粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ だいこん カリフラワー れんこん キャベツ みかん	669	23.6	
4	木	牛乳 ご飯 鯖の幽庵焼き お浸し さつま汁	牛乳 鯖 油揚げ みそ かつお節	米 麦 さつまいも さとう 油	にんじん こまつな ゆず もやし だいこん たまねぎ	623	25.9	
5	金	牛乳 スパゲッティミートソース ゆで野菜とじゃがいものサラダ ピーチゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 寒天 チーズ レンズ豆	スパゲッティ じゃがいも さとう 油 バター	にんじん ホールトマト パセリ にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ さやいんげん ももジュース	652	25.5	
8	月	牛乳 ご飯 鯖のみそ煮 かぶの三色漬け みぞれ汁	牛乳 鯖 生揚げ かつお節 みそ	米 麦 片栗粉 さとう さとう 油	にんじん 万能ねぎ しょうが かぶ レモン汁 たまねぎ だいこん	605	25.8	
9	火	【アフリカ料理】 牛乳 丸パン ポポディー 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 豚肉 卵 白いんげん豆	丸パン パン粉 じゃがいも 黒砂糖 バター 油	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが 干しあんず セロリー キャベツ	600	27.8	
10	水	牛乳 コーンピラフのクリームソースかけ 花野菜サラダ りんご	牛乳 鶏肉 ベーコン えび チーズ	米 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ りんご マッシュルーム グリンピース カリフラワー キャベツ	663	24.9	
11	木	牛乳 みそラーメン 手作りしゅうまい パインゼリー	牛乳 豚肉 寒天 みそ	中華めん 片栗粉 しゅうまいの皮 さとう 油	にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ コーン 長ねぎ にら 干しいたけ たまねぎ グリンピース パインアップルジュース パイン缶	671	27.8	
12	金	【大分県料理】 牛乳 ご飯 とり天 ボイル野菜のゆかりがけ だんご汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ	米 麦 小麦粉 片栗粉 さとう さとう 油	にんじん しょうが キャベツ もやし ゆかり ごぼう 干しいたけ はくさい 長ねぎ	692	26.9	
15	月	牛乳 高菜チャーハン 春雨サラダ 柿	牛乳 卵 ハム ちりめんじゃこ	米 麦 はるさめ さとう ごま 油	にんじん しょうが たまねぎ たかな漬け もやし きくらげ きゅうり 柿	603	20.9	
16	火	牛乳 ご飯 魚のバーベキューソース コーンサラダ もやしスープ	牛乳 メルルーサ	米 麦 小麦粉 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな にんにく りんご 長ねぎ レモン汁 キャベツ コーン たまねぎ しょうが もやし はくさい	600	21	
17	水	牛乳 チリソースサンド ひよこ豆のサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひよこ豆	コッパン じゃがいも さとう 油	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく しょうが	601	26.3	
18	木	牛乳 ご飯 ひじき入り卵焼き 煮浸し みそ汁	牛乳 卵 大豆 油揚げ ひじき みそ	米 麦 じゃがいも さとう 油	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ えのきたけ キャベツ はくさい 長ねぎ	619	24.5	
19	金	牛乳 カレーうどん 海藻サラダ 豆腐白玉ポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ くきわかめ 昆布 赤とさかのり	うどん 白玉粉 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな ほうれん草 たまねぎ 長ねぎ キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	631	19.7	
22	月	【冬至の日献立】 牛乳 ご飯 鯖の文化干し 野菜のゆずおろし和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 鯖 みそ	米 麦	にんじん こまつな だいこん ゆず しめじ えのきたけ たまねぎ かぼちゃ	636	28.2	
24	水	牛乳 ミルクパン 鶏肉のから揚げ カラフルサラダ コーンスープ パンナコッタ	牛乳 生クリーム 鶏肉 寒天	ミルクパン 片栗粉 さとう 油	しょうが こまつな キャベツ 赤ピーマン クリームコーン たまねぎ りんご にんにく コーン パセリ いちご	695	26.6	
◎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	639	24.6
12月は1年生・2年生・中学年・高学年に分かれて、バイキング給食を実施します。						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5日、10日、15日、17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5日(金)です。

5	金	牛乳 スパゲッティミートソース ミートローフ ツリーサラダ クリスマスゼリー	ウーロン茶 くるくるジャムサンド 鮭の竜田揚げ キャベツとりんごのサラダ カップケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン うずら卵 卵 鮭 チーズ 寒天 レンズ豆	スパゲッティ 食パン パン粉 小麦粉 片栗粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん ホールトマト パセリ にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ さやいんげん しょうが かぶ りんご パイン缶
---	---	--	---	------------------------------------	--	---

* 2年生の実施日は12月10日(水)です。

10	水	牛乳 スパゲッティホリタン ミートローフ ツリーサラダ クリスマスゼリー	ウーロン茶 コーンピラフのクリームソースかけ 鮭の竜田揚げ 花野菜サラダ カップケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 鮭 えび うずら卵 卵 チーズ 寒天	米 スパゲッティ 片栗粉 小麦粉 片栗粉 さとう 油 バター	にんじん ブロッコリー かぼちゃ ホールトマト ミニトマト コーン たまねぎ りんご マッシュルーム グリンピース カリフラワー キャベツ きゅうり セロリー しょうが さやいんげん パイン缶
----	---	--	---	--	--------------------------------------	--

* 1年生の実施日は12月15日(月)です。

15	月	牛乳 スパゲッティホリタン ミートローフ ツリーサラダ クリスマスゼリー	ウーロン茶 高菜チャーハン 鮭の竜田揚げ 春雨サラダ カップケーキ	牛乳 豚肉 ベーコン ハム うずら卵 卵 鮭 ちりめんじゃこ チーズ 寒天	米 麦 スパゲッティ 片栗粉 パン粉 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん ブロッコリー かぼちゃ ホールトマト ミニトマト しょうが たまねぎ たかな漬け もやし きゅうり セロリー マッシュルーム グリンピース さやいんげん きくらげ 柿 パイン缶
----	---	--	---	---	--	---

* 中学年の実施日は12月17日(水)です。

17	水	牛乳 シーフードスパゲッティ ミートローフ ツリーサラダ クリスマスゼリー	ウーロン茶 チリソースサンド 鮭の竜田揚げ ひよこ豆のサラダ カップケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン うずら卵 卵 鮭 えび いか ひよこ豆 チーズ わかめ 寒天	コッパン スパゲッティ パン粉 小麦粉 片栗粉 さとう 油 バター	にんじん こまつな ピーマン かぼちゃ ミニトマト ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり さやいんげん にんにく しょうが パイン缶
----	---	---	---	--	---	---