給食献立予定表

平成24年12月　　　　**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	熱や力のもとになる	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	土	牛乳　冬野菜のカレーライス ひよこ豆のサラダ　りんご	牛乳　チーズ　豚かた肉 ひよこ豆	米 麦　小麦粉　砂糖 ごま　油	にんじん　たまねぎ　カリフラワー　にんにく れんこん　小松菜　キャベツ　りんご　だいこん	710	23.0
4	火	牛乳　ご飯　手作りふりかけ 里芋のうま煮　みそしる	牛乳　ちりめんじゃこ　みそ 粉かつお　竹輪　油あげ けずり節	米　砂糖　こんにゃく　油 ごま　里芋　でんぷん	にんじん　さやいんげん　干ししいたけ　ごぼう たけのこ　白菜　だいこん	658	25.0
5	水	牛乳　ご飯　さばの韓国焼き お浸し　いなか汁　キウイフルーツ	牛乳　さば　豚かた肉 豆腐　油あげ　けずり節	米　砂糖　こんにゃく　油 じゃがいも　ごま	にんじん　小松菜　にんにく　しょうが　長ねぎ もやし　ごぼう　だいこん　キウイフルーツ	654	27.1
6	木	牛乳　オープンサンド　野菜スープ 菊花みかん　**☆6年生考案献立☆**	牛乳　チーズ　ウインナー ベーコン　白いんげん豆 卵	コッペパン　じゃがいも 油	きゅうり　グリンピース　ミニトマト　コーン　セロリー たまねぎ　にんにく　しょうが　キャベツ　みかん	619	26.9
7	金	牛乳　ほうとう　和風サラダ　きなこもち **【山梨県の料理】　☆6年生考案献立☆**	牛乳　ちりめんじゃこ　みそ 鶏もも肉　豆腐　きな粉 けずり節	ほうとう　砂糖　上新粉 白玉粉　油	にんじん　かぼちゃ　だいこん　白菜　たまねぎ 長ねぎ　キャベツ	683	23.8
10	月	牛乳　たらこスパゲッティー 花野菜サラダ　パンナコッタ	牛乳　生クリーム　のり 粉寒天　ベーコン　たらこ いか	スパゲッティー　砂糖　油 バター	ピーマン　にんじん　ブロッコリー　たまねぎ　しめじ マッシュルーム　カリフラワー　キャベツ　りんご オレンジジュース	661	26.0
11	火	牛乳　親子丼　みそしる　りんご **☆6年生考案献立☆**	牛乳　生わかめ　みそ 卵　鶏もも肉　けずり節	米 麦　こんにゃく　砂糖 じゃがいも　油	にんじん　小松菜　たまねぎ　干ししいたけ　りんご 干ししいたけ	648	24.6
12	水	牛乳　菜飯　鰆の幽玄焼き みそ田楽　さつま汁	牛乳　さわら　けずり節 みそ　鶏もも肉	米 麦　こんにゃく　油 砂糖　さつま芋	にんじん　野沢菜漬け　ゆず　だいこん　たまねぎ 長ねぎ	668	27.2
13	木	牛乳　ガーリックトースト　ボルシチ 白菜サラダ	牛乳　豚かた肉　ひよこ豆 生クリーム	胚芽食パン　じゃがいも 砂糖　油　バター	パセリ　にんじん　トマトピューレ　ホールトマト　かぶ さやいんげん　にんにく　しょうが　たまねぎ キャベツ　白菜	607	22.5
14	金	牛乳　チャーハン　ナムル ワンタンスープ　ごまミルクゼリー **☆6年生考案献立☆**	牛乳　粉寒天　生クリーム 豚かた肉　えび　卵	米 麦　ワンタンの皮 砂糖　油　ねりごま	にんじん　チンゲンサイ　しょうが　長ねぎ　もやし 干ししいたけ　グリンピース	671	24.2
17	月	牛乳　パエリア　トマトスープ ポテトのチーズ焼き **☆6年生考案献立☆**	牛乳　チーズ　鶏もも肉 いか　えび　豚かた肉 大豆　ベーコン	米 麦　じゃがいも　油 バター	にんじん　トマト　赤ピーマン　にんにく　たまねぎ セロリー	671	27.2
18	火	牛乳　五目あんかけ焼きそば わかめスープ　レモンスカッシュゼリー **☆6年生考案献立☆**	牛乳　生わかめ　粉寒天 豚かた肉	蒸し中華めん　砂糖　油 でんぷん	にんじん　にら　にんにく　干ししいたけ　たけのこ たまねぎ　もやし　キャベツ　しょうが　えのきたけ 長ねぎ　レモン	608	19.9
19	水	牛乳　ご飯　わかさぎのから揚げ ひじき煮　大根のみそ汁 菊花みかん	牛乳　わかさぎ　芽ひじき 生わかめ　大豆　豆腐 油あげ　みそ　けずり節	米　でんぷん　小麦粉　油 こんにゃく　砂糖	にんじん　ごぼう　干ししいたけ　れんこん　たまねぎ だいこん　みかん	613	23.7
20	木	牛乳　わかめご飯　春巻き かぶときゅうりの華風漬け　青菜スープ	牛乳　ちりめんじゃこ 豚ひき肉　生わかめ	米 麦　春雨　でんぷん 春巻きの皮　小麦粉 ごま　油	にんじん　チンゲンサイ　長ねぎ　干ししいたけ たけのこ　きゅうり　かぶ　たまねぎ	638	20.6
21	金	牛乳　ハンバーガー　フレンチポテト もやしスープ	牛乳　豆腐　豚ひき肉 卵　鶏もも肉	セサミパン　パン粉　油 じゃがいも	にんじん　たまねぎ　にんにく　もやし　キャベツ	683	29.0

◎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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12月分　一日あたりの平均	653	24.7
中学年1人1回当りの学校給食摂取基準	660	20.0

12月は高学年・中学年・低学年に分かれて、クリスマスバイキング給食を実施します。

・12月10日、17日、21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10日（月）です。

10	月	牛乳　麦茶 たらこスパゲッティー　五目ずし ローストチキン 花野菜サラダ　コーンポタージュ 季節の果物盛り合わせ　パンナコッタ	牛乳　生クリーム　のり 粉寒天　ベーコン　たらこ いか　油あげ　えび　卵 鶏もも肉	スパゲッティー　砂糖　油 バター　米	ピーマン　にんじん　ブロッコリー　たまねぎ　しめじ キャベツ　マッシュルーム　カリフラワー　りんご オレンジジュース　さやえんどう　干ししいたけ　かんぴょう クリームコーン　しょうが　りんご　パインアップル　いちご キウイフルーツ

＊中学年の実施日は12月17日（月）です。

17	月	牛乳　麦茶 パエリア　ピザトースト 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ　ポテトのチーズ焼き 季節の果物盛り合わせ　二色ゼリー	牛乳　チーズ　鶏もも肉 いか　えび　ベーコン ハム　粉寒天	米 麦　じゃがいも　油 バター　食パン　砂糖 でんぷん	にんじん　赤ピーマン　にんにく　たまねぎ　ピーマン キャベツ　ブロッコリー　クランベリージュース　しょうが りんご　パインアップル　いちご　キウイフルーツ

＊低学年の実施日は12月21日（金）です。

21	金	牛乳　麦茶 スパゲッティーナポリタン　チーズトースト 煮込みハンバーグ カラフルサラダ　フレンチポテト 季節の果物盛り合わせ　二色ゼリー	牛乳　豆腐　豚ひき肉 卵　チーズ　ベーコン 豚もも肉　粉寒天	食パン　パン粉　油　砂糖 じゃがいも　スパゲッティー バター	にんじん　たまねぎ　にんにく　キャベツ　ホールトマト 小松菜　赤ピーマン　セロリー　グリンピース　コーン マッシュルーム　ブロッコリー　クランベリージュース りんご　いちご　パインアップル　キウイフルーツ