令和3年

12月学校給食献立予定表

新宿区立落合第六小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	水	○	いわし南蛮丼 もやしとわかめのごま浸し　いもこ汁	牛乳 いわし わかめ 豚肉	米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう ごま こんにゃく さといも	しょうが 長ねぎ もやし こまつな にんじん キャベツ ごぼう ほうれんそう	652	25.1
2	木	○	カレーミートドック　白菜のスープ スティックドサツマイモ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	コッペパン 油 さとう さつまいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん はくさい こまつな	632	24.5
3	金	○	ご飯　ちくぜん煮 ひよこ豆のサラダ	牛乳 鶏肉 ひよこまめ	米 麦 油 こんにゃく さといも さとう　でんぷん	ごぼう にんじん 干ししいたけ さやいんげん こまつな もやし キャベツ	634	22.8
6	月	○	中華丼　春雨サラダ 果物(みかん)	牛乳 豚肉 いか えび ロースハム	米 麦 油 でんぷん　ごま油 はるさめ さとう	たまねぎ しょうが にんじん もやし 干ししいたけ はくさい キャベツ チンゲンサイ　きゅうり みかん	611	24.1
7	火	○	ご飯　手作りふりかけ 庄内風芋煮　大根ひじきサラダ	牛乳 粉かつお ちりめんじゃこ 豚肉 みそ　ひじき	米 麦 ごま さとう 油 さといも こんにゃく	にんじん ごぼう 長ねぎ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	631	24.5
8	水	○	きんぴらごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き　けんちん汁	牛乳 豚肉 鮭 みそ 生揚げ	米 麦 ごま油 油 こんにゃく さとう　マヨネーズ	ごぼう にんじん 干ししいたけ さやいんげん レモン たまねぎ パセリ だいこん 長ねぎ ほうれんそう	611	26.3
9	木	○	ガーリックトースト キャベツとリンゴのサラダ　チリコンカン	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 金時豆	食パン バター さとう 油　ｵﾘｰﾌﾞ油 じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ こまつな にんじん りんご たまねぎ ホールトマト マッシュルーム グリンピース	621	22.9
10	金	ジョア	冬野菜のカレーライス コーンサラダ　つぶつぶみかんゼリー	ジョア 鶏肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉　じゃがいも さつまいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ もやし キャベツ ホールコーン オレンジジュース みかん缶	697	20.5
13	月	○	パインパン　マカロニグラタン かぶのスープ	牛乳　豆乳 鶏肉 チーズ	パインパン 油 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ	627	24.7
14	火	○	ご飯　いかのフライ 野菜の塩昆布和え　大根のみそ汁	牛乳 いか 塩昆布 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉ごま	キャベツ もやし きゅうり にんじん えのきたけ だいこん こまつな 長ねぎ	675	27.9
15	水	○	【2-1リクエスト】 豚骨ラーメン・煮豚　果物(みかん) ボイル野菜のゆかりがけ	牛乳 なると 豚肉	中華めん ごま油 ラード 油 三温糖	しょうが にんにく もやし チンゲンサイ たまねぎ 長ねぎ たかな漬 きくらげ にんじん キャベツ ゆかり みかん	613	25.3
16	木	○	【伊那市のきのこ】 きのこおこわ　山賊揚げ えのきとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	米 もち米 さとう 油 でんぷん	にんじん 干ししいたけ しめじ さやいんげん にんにく しょうが こまつな えのきたけ 長ねぎ	662	27.1
17	金	○	チリビーンズごはん ブロッコリーサラダ　焼きりんご	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー キャベツ りんご	668	21.9
20	月	○	【2-2リクエスト】 五目うどん　唐揚げ パリパリサラダ　レモンスカッシュゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉	うどん さとう でんぷん 油 小麦粉 ワンタンの皮	干ししいたけ にんじん 長ねぎ こまつな しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ レモン	647	25.9
21	火	○	ご飯　キムムッチ　さばの韓国焼き ナムル　わかめスープ	牛乳 のり さば 豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 ごま さとう	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん こまつな えのきたけ	658	26.4
22	水	○	【冬至のかぼちゃ】 こんぶご飯　豚汁　いとこ煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 豚肉　みそ 豆腐 あずき	米 麦 油 さとう こんにゃく ごま油	にんじん ごぼう だいこん しょうが にんにく 長ねぎ かぼちゃ	695	23.3
23	木	ジョア	コーントースト　キャベツサラダ カレーシチュー	ジョア ロースハム 豚肉 牛乳 豆乳	食パン マヨネーズ さとう 油 小麦粉 じゃがいも バター	たまねぎ ホールコーン キャベツ もやし にんじん にんにく ブロッコリー	652	24.9
						12月分　一日あたりの平均	646	24.6
						3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎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。

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。