



12月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	牛乳	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 木	○	ふきよせおこわ とりにくの南部焼き 豆腐と大根の味噌汁	牛乳 けずり節 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	米 もち米 さとう くり ごま	にんじん 干しいたけ しめじ さやいんげん だいこん えのきたけ しいたけ 長ねぎ こまつな	612	27.3
2 金	ジョア	セサミトースト キャロットソースサラダ カレーシチュー	ジョア 豚肉 チーズ 牛乳 豆乳	食パン バター はちみつ ごま さとう 油 小麦粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ にんにく セロリ グリンピース	625	25.5
5 月	○	ごはん・しそひじき ちくぜん煮 油揚げとキャベツの味噌汁	牛乳 ひじき けずり節 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 さとう ごま こんにやく さといも	ゆかり ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ えのきたけ 長ねぎ	596	24.7
6 火	○	かぼちゃほうとう ししゃものごまてんぷら かぶの三色漬	牛乳 豚肉 けずり節 みそ ししゃも	ほうとう麺 油 さといも さとう 小麦粉 ごま	にんじん だいこん たまねぎ しめじ しいたけ かぼちゃ 長ねぎ かぶ しょうが レモン	654	32.2
7 水	○	マーボー豆腐丼 春雨サラダ りんご入りあんにんどうふ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎにら にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんご	663	23.8
8 木	○	こぎつねごはん 芋煮 野菜の昆布和え みかん	牛乳 豚肉 油揚げ けずり節 みそ 塩昆布	米 麦 油 こんにやく さとう さといも ごま	にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう まいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり みかん	648	25.8
9 金	○	パンパン ミネストローネ 鶏肉のパーベキューソース焼き ひよこ豆のサラダ	牛乳 鶏肉 ひよこめ ベーコン いんげんまめ	パンパン 油 さとう でんぷん オリーブ油 マカロニ	にんにく りんご 長ねぎ レモン にんじん こまつな もやし キャベツ セロリ たまねぎ トマトジュース カットトマト パセリ	635	29.3
12 月	○	【3-2リクエスト】 スパゲティミートソース フライドポテトサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ チーズ アガー	スパゲティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト パセリ こまつな もやし キャベツ レモン	596	25.2
13 火	○	そぼろごはん わかめサラダ さつま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 わかめ けずり節 みそ	米 麦 油 さとう ごま油 こんにやく さつまいも	しょうが にんじん こまつな だいこん もやし キャベツ ホールコーン たまねぎ ごぼう 長ねぎ	646	25.8
14 水	○	コロッケサンド 手作りのピクルス コーンシチュー	牛乳 豚肉 豆乳 鶏肉	丸パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく ホールコーン クリームコーン パセリ かぶ きゅうり	682	28.3
15 木	○	ごはん 温野菜サラダ ハンバーグステーキ えのきたけわかめの味噌汁	牛乳 牛肉 豚肉 けずり節 みそ わかめ	米 油 パン粉 じゃがいも さつまいも さとう ねりごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぼちゃ だいこん えのきたけ 長ねぎ	646	24.9
16 金	○	中華丼 五目スープ りんご	牛乳 豚肉 いか えび なたと 鶏肉	米 麦 油 でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし 長ねぎ ほうれんそう りんご	578	26.5
17 土	ジョア	【展覧会】 冬野菜のカレーライス キャベツサラダ みかん	ジョア 豚肉 豆乳 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 カリフラワー れんこん もやし こまつな キャベツ りんご みかん	657	22.7
20 火	○	豚キムチ丼 白玉スープ 塩昆布ポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 塩昆布	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぷん 白玉粉 じゃがいも バター	にんにく 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし にら にんじん	629	25.2
21 水	○	【3-1リクエスト】 醤油ラーメン ジャンボぎょうざ しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳 煮干し けずり節 豚肉 アガー	中華めん 油 ごま油 さとう ラード でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉	干しいたけ にんにく しょうが もやし はくさい にんじん ほうれんそう 長ねぎ キャベツ にら たまねぎ	663	24.9
22 木	○	【2-2リクエスト】 エクレアパン ABCスープ サーモンのレモンソース みかん	牛乳 さけ 鶏肉	コッペパン チョコレート オリーブ油 油 マカロニ	レモン にんにく パセリ セロリ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな みかん	547	28.9

◎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 630 26.3



3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0

いよいよ冬休み!

1 早寝・早起き・朝ごはん

3 食べ過ぎに気を付ける

2 野菜をしっかり食べる

4 適度に体を動かす

冬休みの食生活 4か条

体重もチェック!

体調を崩さないように、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。