



12がつ こんだてひょう



2020年12月

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
1 火	マーボー豆腐丼	○	春雨サラダ 青菜スープ	牛乳、豚肉、みそ 豆腐、鶏肉	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油、 はるさめ	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、 にら、だいこん、キャベツ、こまつな、 えのきたけ、はくさい、チンゲンサイ	652 kcal 25.7 g
2 水	ツナチーズ トースト	○	大根とささみのサラダ トマトシチュー	牛乳、ツナ、 チーズ、鶏肉 粉チーズ、 生クリーム	食パン ノンエッグマヨネーズ（卵不使用） さとう、ひまわり油、バター、 小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、 だいこん、ホールコーン、にんにく、 セロリー、はくさい、かぶ、 マッシュルーム、トマト、かぶ(葉)	654 kcal 26.4 g
3 木	カレーミート スパゲッティ	○	コーンサラダ みかんのせかるピセリー	牛乳、豚肉、大豆(乾)、 レンズまめ、 粉チーズ、粉寒天	スパゲッティ、ひまわり油 さとう、バター	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、もやし、キャベツ、 こまつな、ホールコーン、みかん缶	652 kcal 27.0 g
4 金	人参ごはん	○	ジャンボ豆腐しゅうまい 呉汁（大豆のすりおろし汁） みかん	牛乳、き肉、豆腐、 みそ、 大豆(乾)、 油揚げ	米、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油、 しゅうまいの皮、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 干しいたけ、しょうが、だいこん 長ねぎ、こまつな、みかん	672 kcal 25.8 g
7 月	さつまいもごはん	○	鮭の照り焼き 切干し大根入りサラダ 豚汁	牛乳、さけ、 豆腐、豚肉、 みそ、油揚げ	米、さつまいも、さとう、 でんぷん、ひまわり油、 ごま油	しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、切干大根、 たまねぎ、ごぼう、だいこん	664 kcal 27.8 g
8 火	メキシカンピラフ	○	ジャーマンポテト グレープゼリー	牛乳、ひよこまめ 豚肉、ベーコン、 粉寒天	米、ひまわり油、 じゃがいも、さとう	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、パセリ ぶどうジュース	637 kcal 20.1 g
9 水	豚キムチ丼	○	卵とコーンのスープ みかん	牛乳、豚肉、卵 生揚げ、 みそ	米、ひまわり油、 さとう、でんぷん ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、白菜キムチ(無しの)、白菜、 もやし、にら、えのきたけ、 ホールコーン、クリームコーン、 チンゲンサイ、みかん	631 kcal 23.4 g
10 木	鶏と里芋のおこわ	○	きんめだいの照り焼き きのこ汁 いちご	牛乳、粉かつお、 油揚げ、鶏肉 きんめだい、 生揚げ	米、もち米、ひまわり油、 さといも、さとう、 でんぷん	にんじん、さやいんげん、しょうが、 だいこん、しめじ、えのきたけ、 なめこ、こまつな、長ねぎ、いちご	585 kcal 26.8 g
11 金	練乳はちみつトースト	○	オニオンドレッシングサラダ ボークビーンズ	牛乳、練乳、ベーコン 豚肉、 いんげんまめ、 ひよこまめ	食パン、バター、はちみつ、 さとう、ひまわり油、 じゃがいも	にんじん、きゅうり、キャベツ、 ホールコーン、たまねぎ、にんにく、 セロリー、マッシュルーム、トマト グリーンピース	581 kcal 21.1 g
14 月	ご飯	○	しそひじき 野菜のうま煮 キャベツのみそ汁	牛乳、芽ひじき 鶏肉、 油揚げ、豆腐、 みそ	米、さとう、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも	ゆかり、しょうが、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、えのきたけ、こまつな	598 kcal 20.7 g
15 火	五目あんかけ 焼きそば	○	豆腐のスープ 大学いも	牛乳、豚肉、 なると(卵不使用)、 鶏肉、豆腐	ひまわり油、蒸し中華めん でんぷん、ごま油、 さつまいも、 さとう、水あめ	にんにく、しょうが、きくらげ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 はくさい、もやし、チンゲンサイ、 キャベツ、みつば	636 kcal 21.1 g
16 水	ポーク カレーライス	○	キャベツのサラダ ラ・フランス	牛乳、豚肉 いんげんまめ	米、ひまわり油、米粉 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、トマト、キャベツ、 もやし、ホールコーン ラ・フランス	697 kcal 21.8 g
17 木	ご飯	○	鶏肉のみそ焼き 五目カレーきんぴら さつまい	牛乳、鶏肉、みそ、 焼き竹輪(卵不使用) 油揚げ、みそ	米、さとう、ごま油、 こんにゃく じゃがいも、さとう さつまいも	にんにく、しょうが、ごぼう、 にんじん、さやいんげん、たまねぎ、 だいこん、こまつな	660 kcal 26.6 g
18 金	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ キャベツとささみのサラダ	牛乳、きな粉、豚肉、 なると(卵不使用)、 鶏肉	コッペパン、さとう、 ワンタンの皮、ごま油、 さとう、ひまわり油	にんじん、干しいたけ、たけのこ、 はくさい、長ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン たまねぎ	592 kcal 22.8 g
21 月	大豆とわかめのごはん	○	肉どうふ じゃがバターみそ汁	牛乳、大豆(乾)、 わかめ、 豚肉、豆腐、みそ	米、ひまわり油、こんにゃく さとう、じゃがいも、 バター	にんじん、たまねぎ、はくさい、 さやいんげん、キャベツ、 ホールコーン、こまつな	634 kcal 26.1 g
22 火	かじきと野菜のうま煮丼	○	和風ドレッシングサラダ いちご	牛乳、めかじき、 粉かつお	米、米粉、ひまわり油、 さとう、でんぷん、 ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、 チンゲンサイ、もやし、キャベツ、 こまつな、いちご	648 kcal 22.5 g
23 水	ご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き 野菜のピリ辛炒め 大根のみそ汁	牛乳、さけ、豚肉、 生揚げ、みそ	米、 ノンエッグマヨネーズ（卵不使用） ごま油、ひまわり油	万能ねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、もやし、キャベツ、にら、 だいこん、えのきたけ、長ねぎ	627 kcal 28.9 g
24 木	丸パン	○	マカロニグラタン もやしのサラダ 白菜のスープ	牛乳、鶏肉 粉チーズ 豆腐	丸パン、ひまわり油、バター 小麦粉、マカロニ、 パン粉、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ホールコーン、グリーンピース、キャベツ もやし、にんにく、はくさい、こまつな	592 kcal 24.6 g
25 金	チキンライス	○	大根ツナサラダ 野菜スープ	牛乳、鶏肉、ツナ 鶏肉、豆腐	米、さとう、ひまわり油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、きゅうり、もやし、 だいこん、にんにく、はくさい、 えのきたけ、かぶ、かぶ(葉)	607 kcal 22.8 g

◎学校行事、食材料の納品等の都合により、献立を変更する場合があります
あらかじめご了承ください。



12月分 一日あたりの平均

633 kcal
23.8 g

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

650 kcal
26.0 g