



12がつ こんだてひょう



2021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水	カレーミート スパゲッティ	○	コーンサラダ りんご	牛乳、豚肉 大豆 レズまめ 粉チーズ	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 カットトマト、グリーンピース もやし、キャベツ、こまつな ホールコーン、りんご	631 kcal 27.1 g
2木	魯肉飯 (ルーロウハン)	○	春雨サラダ 豆花(トウファ) <small>※豆乳無天入りフルーツポンチ</small>	牛乳、豚肉 豆乳 生クリーム	米、ひまわり油 でんぷん ごま油 はるさめ さとう	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、だけのこ、干しいだけ 長ねぎ、こまつな、だいこん キャベツ、みかん、黄桃缶 パイン缶	613 kcal 19.8 g
3金	昆布ごはん	○	切干大根の卵焼き ゆず入りみそ汁	牛乳、豚肉、卵 刻み昆布 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ、みそ	米、ひまわり油 つきこんにやく さとう じゃがいも	しょうが、にんじん 干しいだけ、たまねぎ 切干し大根、万能ねぎ えのきだけ、こまつな ゆず	588 kcal 25.2 g
6月	かやくごはん	○	豆腐しゅうまい 呉汁	牛乳、粉かつお 油揚げ、豚肉 豆腐 みそ 大豆	米、ひまわり油 つきこんにやく、さとう でんぷん、ごま油 しゅうまいの皮 じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん れんこん、しめじ、万能ねぎ たまねぎ、キャベツ 干しいだけ、だいこん 長ねぎ、こまつな	621 kcal 27.3 g
7火	ツナチーズ トースト	○	大根とささみのサラダ かぶ入りトマトシチュー	牛乳、ツナ ピザ用チーズ 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 バター 小麦粉 ひまわり油 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、かぶ マッシュルーム、カットトマト	653 kcal 27.3 g
8水	大豆とわかめの ごはん	○	肉豆腐 じゃがいもの味噌汁	牛乳、大豆 わかめ 豚肉 豆腐、油揚げ みそ	米、ひまわり油 つきこんにやく さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 はくさい さやいんげん、干しいだけ だいこん、えのきだけ 長ねぎ、こまつな	610 kcal 28.0 g
9木	チキンライス	○	れんこんチップスサラダ にんにくのスープ	牛乳、鶏肉 ベーコン、卵 粉チーズ	米、ひまわり油 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用) さとう パン粉	にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、もやし キャベツ、こまつな れんこん、セロリー ほうれんそう	589 kcal 19.2 g
10金	ご飯	○	のりの佃煮 高野豆腐の揚げ煮 ごまドレサラダ	牛乳、のり 鶏肉 高野豆腐	米、さとう ひまわり油 こんにやく じゃがいも、でんぷん 米粉、白すりごま 白練りごま、ごま油	ごぼう、にんじん、だけのこ しょうが、さやいんげん もやし、だいこん こまつな、たまねぎ	591 kcal 20.0 g
11土	ポークカレーライス	○	キャベツのサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 いんげんまめ	米、米粉 ひまわり油 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 カットトマト、キャベツ もやし、ホールコーン りんごジュース	632 kcal 22.5 g
14火	ピザトースト	○	いろどりサラダ パンブキンポタージュ	牛乳、ベーコン ピザ用チーズ 生クリーム	食パン ひまわり油 さとう 三温糖 バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ、マッシュルーム にんじん、ピーマン きゅうり、キャベツ ホールコーン、セロリー かぼちゃ	626 kcal 21.8 g
15水	マーボーラーメン	○	じゃこと油揚げのサラダ みかん	牛乳、豚肉 みそ、豆腐 しらす干し 油揚げ	冷凍ラーメン、 ひまわり油 さとう でんぷん ごま油	にんにく、しょうが、だけのこ にんじん、干しいだけ たまねぎ、長ねぎ、もやし キャベツ、こまつな みかん	601 kcal 28.5 g
16木	とうもろこしごはん	○	鮭の照り焼き 切干し大根入りサラダ 伊那市のきのこ汁	牛乳、さけ、豚肉 みそ	米、ひまわり油 さとう でんぷん ごま油	ホールコーン、しょうが キャベツ、もやし、にんじん こまつな、切干し大根、 たまねぎ、しめじ、えのきだけ だいこん、長ねぎ	585 kcal 26.5 g
17金	中華丼	○	みそポテト のりドレッシングサラダ	牛乳、豚肉 なると みそ、 のり	米、でんぷん、ごま油 ひまわり油 じゃがいも さとう	にんにく、しょうが 干しいだけ にんじん だけのこ たまねぎ はくさい、チンゲンサイ キャベツ、もやし、こまつな	631 kcal 20.9 g
20月	かじきと野菜の うま煮丼	○	みそマヨドレサラダ みかん	牛乳、めかじき みそ	米、ひまわり油 米粉、さとう でんぷん、ごま油 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	しょうが、にんにく、だけのこ にんじん、たまねぎ、はくさい チンゲンサイ、キャベツ もやし、ホールコーン こまつな、みかん	629 kcal 22.5 g
21火	豚キムチ丼	○	中華風卵スープ オレンジゼリー	牛乳、豚肉 生揚げ 鶏肉 みそ 卵	米、ひまわり油 さとう、でんぷん ごま油、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、白菜キムチ(エビなし) はくさい、もやし、にら だけのこ きくらげ チンゲンサイ、オレンジジュース	602 kcal 25.0 g
22水	メキシカンピラフ	○	人参ドレッシングサラダ かぼちゃの包み揚げ	牛乳、ひよこまめ 豚肉、生クリーム	米、ひまわり油 さとう、バター ぎょうざの皮 小麦粉	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、キャベツ、もやし ほうれんそう ホールコーン、かぼちゃ	643 kcal 19.1 g
23木	カラフルごはん (クリスマス版)	○	コーンサラダ ポルシチ	牛乳、鶏肉 豚肉 生クリーム	米、ひまわり油 バター さとう じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、赤パプリカ 黄ピーマン、パセリ、きゅうり キャベツ、ホールコーン セロリー、カットトマト、かぶ	578 kcal 19.3 g

長野県伊那市からの
しめじ・えのきだけ 使用日

冬至メニュー

12月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準



613 kcal
23.5 g
650 kcal
26.0 g