

# 12月献立表

令和4年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価		
				赤色	黄色	緑色	エネルギー	たんぱく質	
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える	(kcal)	(g)	
1	木	麦ごはん ぶた肉のすき焼き煮 やさいチップス	○	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ 焼き豆腐	米 麦 油 ジャがいも 車ふ しらたき	玉ねぎ しいたけ(乾) ねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ	573	23.2	
2	金	五目あんかけ焼きそば ポテトたこ揚げ みかん	○	牛乳 ベーコン ぶた肉 いか えび ほたて たこ レンズ豆	蒸し中華麺 油 ジャがいも	にんにく しょうが しいたけ(乾) にんじん たけのこ 玉ねぎ はくさい にら ねぎ みかん	563	26.2	
5	月	麦ごはん さけのちゃんちゃん焼き 五目豆 かきたま汁	○	牛乳 卵 さけ ちくわ とうふ 大豆	米 麦 油 バター こんにゃく	玉ねぎ にんじん きゃべつ えのきたけ もやし ごぼう しいたけ(乾) ほうれん草	572	32.2	
6	火	スパゲッティホワイトソース にんじんのラペ 柿	○	牛乳 生クリーム とり肉 ベーコン えび ほたて ツナ	スパゲッティ 油 バター ごま	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり レモン らっきょう 柿	597	24.9	
7	水	麦ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが だいこんじゃこサラダ	○	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ ひじき 粉かつお	米 麦 油 ごま ジャがいも しらたき	にんじん 玉ねぎ 絹さや だいこん きゅうり もやし	584	23.9	
8	木	ココアパン ポテトグラタン コンソメスープ りんご	○	牛乳 生クリーム とり肉 ベーコン ピザチーズ	ココアパン 油 ジャがいも	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく にんじん きゃべつ セロリー りんご	632	22.3	
9	金	かやくごはん 揚げ出し豆腐 みそのっぺい汁	○	とり肉 とうふ 油揚げ	米 麦 油 こんにゃく さといも	にんじん しいたけ(乾) ごぼう しょうが こまつな はくさい だいこん ねぎ	640	24.0	
12	月	ゆかりごはん さわらの西京みそ焼き きんぴら ご汁	○	牛乳 とり肉 さわら 大豆 油揚げ	米 麦 油 しらたき ごま こんにゃく さといも	ゆかり しょうが ごぼう にんじん 絹さや れんこん だいこん ねぎ	568	26.9	
13	火	きなこ揚げパン ジャーマンポテト 肉団子入りはるさめスープ	○	牛乳 とり肉 卵 ウィンナー うすら卵 きなこ	ミルクパン 油 ジャがいも はるさめ	玉ねぎ コーン にんにく にんじん たけのこ しょうが しいたけ(乾) ねぎ こまつな	588	22.5	
14	水	麦ごはん マーボー豆腐 中華サラダ	○	牛乳 ぶた肉 ハム とうふ 大豆	米 麦 油 はるさめ	しょうが にんにく にんじん しいたけ(乾) たけのこ ねぎ きゃべつ きゅうり	615	28.1	
15	木	三色ピラフ えびフライ カラフルサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵 えび ツナ	米 麦 油 パン粉 ジャがいも マカロニ	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン レモン きゅうり きゃべつ にんにく セロリー	578	27.1	
16	金	たまごとじうどん わかめサラダ 米粉のまっちゃケーキ	○	牛乳 とり肉 卵 豆乳	うどん 油 甘納豆	にんじん 玉ねぎ もやし しいたけ(乾) ほうれん草 きゃべつ コーン	578	20.5	
19	月	麦ごはん はるまき ナムル わかめスープ	○	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 麦 油 春巻きの皮 はるさめ ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ(乾) 玉ねぎ きゃべつ もやし ほうれん草	559	17.9	
20	火	ツナトースト ポトフ スティックさつまいも	○	牛乳 ベーコン ウィンナー ツナ さつま揚げ ちくわ	食パン 油 ジャがいも マヨネーズ さつまいも	レモン 玉ねぎ にんにく だいこん にんじん きゃべつ	601	23.7	
21	水	ごまわかめごはん ぶりの照り焼き 切り干しだいこん入りおひたし ふわたま汁	○	牛乳 ぶり 卵 とうふ	米 麦 油 ごま	しょうが にんじん きゃべつ こまつな 切り干しだいこん ほうれん草	582	27.3	
22	木	飲み物セレクト(緑茶・オレンジ・りんご) ハヤシライス 海草サラダ フルーツポンチ		ぶた肉 生クリーム	米 麦 油 バター ごま	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム きゃべつ だいこん くだもの(缶)	703	14.6	
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。							月 一日当たりの平均	596	24.1