



12 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1人1食 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	水	ご飯		厚焼き卵 野菜の胡麻醬油かけ 味噌汁（油揚げ・豆腐・葱）	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ だし削り節 味噌	米 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 グリーンピース（冷凍） もやし ねぎ	606	17.0	29.6
2	木	ぶどうパン		ポテトミートグラタン コールスローサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 チーズ	ぶどうパン バター じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり きくらげ かぶ かぶ（葉）	623	15.5	30.5
3	金	ご飯		肉団子のもち米蒸し 切り干し入り中華サラダ ワカメスープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 卵 だし削り節 鶏肉 わかめ	米 もち米 ごま油 でん粉 砂糖 油 ごま	生姜 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし 切干大根 人参 きゅうり ねぎ チンゲンサイ	665	15.1	26.9
6	月	ご飯		鯖の煮おろしかけ カリカリ揚げ入りサラダ 味噌汁	牛乳 さば 油揚げ 味噌 だし煮干	米 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	大根 葉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ ねぎ 玉ねぎ	622	16.7	28.8
7	火	麦ご飯		四川味噌豆腐 じゃこ入り茹で野菜 根菜チップス	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 人参 筍 椎茸 ザーサイ（漬物） にら チンゲンサイ キャベツ 蓮根 ごぼう	621	16.9	27.8
8	水	ハムと野菜の ガーリックパスタ		花野菜のピクルス さつま芋とりんごのケーキ	牛乳 ハム 卵	スパゲッティ 油 小麦粉 バター さつまいも 砂糖	にんにく とうがらし キャベツ ほうれん草 加ワケ 人参 ブロッコリー りんご	661	14.6	28.2
9	木	キムチ炒飯		小魚の南蛮漬け かぶのナムル 中華スープ 花みかん	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかさぎ	米 油 ごま油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	玉ねぎ キムチ パセリ かぶ きゅうり 生姜 にんにく きくらげ チンゲンサイ みかん	587	17.2	30.8
10	金	ご飯		いかの生姜焼き かみかみふりかけ はすのきんぴら 豚汁	牛乳 いか かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 塩昆布 蓮根 人参 ごぼう 大根 ねぎ	590	19.0	20.9
13	月	ご飯		生揚げと野菜の煮付け 磯渡し 花みかん	牛乳 生揚げ のり だし削り節	米 砂糖 油 麩 こんにゃく じゃがいも	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 小松菜 冷凍いんげん チンゲンサイ みかん	607	14.2	23.6
14	火	チャンポン		大学芋 かぶのレモン風味	牛乳 豚肉 竹輪 なると いか 海老 うすら卵	中華めん ごま油 油 でん粉 水あめ さつまいも 砂糖 ごま	にんにく 生姜 筍 人参 ねぎ きくらげ キャベツ もやし にら かぶ きゅうり レモン	624	19.9	27.4
15	水	大豆入り ドライカレー		フレンチサラダ りんご	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳	米 大麦 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン りんご キャベツ マッシュルーム きゅうり	637	14.7	28.8
16	木	ご飯		魚の薬味ソースかけ 大根の浅漬け 一口がんもの含め煮 根菜汁	牛乳 鮭 がんもどき だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 ねぎ 大根 きゅうり 人参 ごぼう 玉ねぎ	588	19.0	21.9
17	金	ゆかりご飯		鶏味噌おでん ツナサラダ	牛乳 削り節 生揚げ 昆布 鶏肉 うすら卵 味噌 まぐろ（油漬）	米 里芋 砂糖 こんにゃく 油	ゆかり 大根 人参 生姜 キャベツ きゅうり	614	15.7	28.0
20	月	チーズトースト		クリームシチュー きゃべつとコーンのソテー 花みかん	チーズ 牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 油 小麦粉 じゃがいも バター	人参 玉ねぎ かぶ かぶ（葉） キャベツ コーン缶 みかん	605	15.6	34.7
21	火	里芋ご飯		魚の黄金焼き わかめサラダ 五目豆 せんべい汁	牛乳 だし昆布 大豆 ちりめんじゃこ 昆布 メルルーサ わかめ だし削り節 だし煮干	米 里芋 油 砂糖 マヨネーズ こんにゃく 南部せんべい	もやし きゅうり 人参 蓮根 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	606	18.6	23.2
22	水	ご飯		豚肉とかぼちゃの甘辛煮 ふろふき大根（ゆず味噌） 貝沢山すまし汁	牛乳 豚肉 だし昆布 味噌 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ	米 でん粉 砂糖 油	生姜 かぼちゃ にんにく 大根 ゆず 人参 しめじ ねぎ ほうれん草	668	14.7	29.8
23	木	刻み きつねうどん		チーズ焼きおにぎり 和風サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ チーズ だし削り節	うどん 米 ごま 油 砂糖	人参 しめじ ねぎ キャベツ 冷凍さやえんどう 大根 きゅうり	590	15.1	25.3
24	金	ガーリックライス		ローストチキン 豆と花野菜のサラダ ミネストローネ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン アガー	米 バター 砂糖 油 マカロニ	にんにく パセリ 枝豆（冷凍） 人参 ブロッコリー 加ワケ 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ ジュース	693	15.5	29.0

1 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			1人1食 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯	体を動かす熱	からだの調子を整える			
11	火	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 貝沢山すまし汁 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 もち米 きび パン粉 砂糖	枝豆（冷凍） 生姜 ねぎ 人参 大根 しめじ ほうれん草 みかん	626	17.4	25.3
12	水	宝袋うどん		カリカリじゃこサラダ フルーツきんとん	油揚げ だし削り節 だし昆布 鶏肉 竹輪 牛乳 ちりめんじゃこ	もち 砂糖 うどん 油 ごま バター さつまいも	人参 椎茸 筍 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり りんご	674	14.7	25.0
13	木	三色ピラフ		スペイン風オムレツ カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	人参 コーン缶 冷凍いんげん 玉ねぎ ブロッコリー ビーマン キャベツ 小松菜 もやし	598	15.5	29.2
14	金	麦ご飯		わかさぎの二色揚げ かぶときゅうりの塩風味 昆布豆 味噌汁	牛乳 わかさぎ 大豆 青のり 昆布 味噌 だし煮干	米 大麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	かぶ きゅうり かぶ（葉） 白菜 玉ねぎ 人参	589	15.3	23.5

12月													
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
平均栄養量	623	16.4	27.5	367	108	2.3	3.1	260	0.39	0.52	36	2.8	4.5
栄養基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2	5.0

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。