



12月献立表



令和5年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名				【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間	熱や力の元になる	
1 金	ごはん とうふチゲ 3色ナムル	○	ぶた肉	とうふ 赤みそ	米 油 ごま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ えのき たら 白菜キムチ もやし ●こまつな	564 26.0 18.9
4 月	チリピーズライス じゃこ入りカラフルサラダ くだもの(りんご)	○	ぶたひき肉 大豆 ちりめんじゃこ		米 油 三温糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース えだまめ きゅうり 赤ピーマン コーン キャベツ りんご	571 22.9 17.7
5 火	ごはん さばの韓国風焼き 野菜と油揚げの煮浸し だいこんととうふのみそ汁	○	さば 油揚げ とうふ みそ 生わかめ		米 三温糖 ごま油 白ごま 白すりごま	しょうが にんにく もやし ●こまつな にんじん ●ねぎ ●だいこん えのき	603 26.9 22.9
6 水	五目わかめラーメン 北の大地のポテト	○	ぶた肉 いか 生わかめ みそ		蒸し中華めん 油 ごま油 でん粉 じゃがいも 長芋 油 三温糖	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ	542 21.3 17.9
7 木	ごはん ツナ入りたまご焼き くきわかめのつくだに 小松菜と油揚げのみそ汁	○	くきわかめ 花かつお ツナ 卵 油揚げ みそ		米 油 三温糖 白ごま オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ ●ねぎ ●こまつな えのき	605 27.3 21.1
8 金	ミルクパン フィッシュアンドチップス スコッチブロス くだもの(早香)	○	ホキ 卵 ベーコン とり肉		ミルクパン じゃがいも 油 薄力粉 でん粉 油 押麦	玉ねぎ セロリ にんじん ●キャベツ ●かぶ ぶなしめじ 早香	607 26.8 25.0
11 月	麦ごはん とうふハンバーグ スティックサラダ 青菜とコーンのスープ	○	ぶたひき肉 とうふ 牛乳 ベーコン		米 押麦 油 バター パン粉 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ ●だいこん きゅうり ●にんじん にんにく セロリ ●キャベツ ぶなしめじ コーン ●こまつな	607 22.8 20.7
12 火	ぶた肉のしぐれごはん いかの一味焼き 野菜のごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁	○	ぶたひき肉 みそ いか 油揚げ みそ 生わかめ		米 三温糖 白ごま じゃがいも	ごぼう さやいんげん しょうが ●こまつな もやし にんじん キャベツ えのき	524 27.2 14.4
13 水	ココアパン チキンクリームスープ コールスローサラダ くだもの(りんご)	○	ベーコン とり肉 大豆 牛乳		ココアパン 油 薄力粉 じゃがい も マカロニ バター 三温糖	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 りんご	557 21.7 22.1
14 木	かき揚げ丼 梅おかか和え すまし汁	○	焼き竹輪 えび 卵 花かつお とうふ 生わかめ		米 薄力粉 でん粉 油 三温糖	玉ねぎ ●ねぎ ●にんじん コーン もやし ●こまつな 梅びしお だいこん たけのこ えのき みずな	626 22.5 16.4
15 金	和風スープパグティ ピーズサラダ チョコチップケーキ	○	いか ぶた肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆 卵 牛乳		スパゲティ 油 でん粉 バター 三温糖 薄力粉 グラニュー糖 チョコチップ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ えのき ●ねぎ みずな キャベツ きゅうり	608 25.2 23.8
18 月	ごはん さけの薬味ソースかけ 肉じゃがのうま煮 だいこんとわかめのみそ汁	○	秋鮭 ぶた肉 とうふ 生わかめ みそ		米 三温糖 白ごま 油 じゃがいも こんにゃく でん粉	しょうが ●ねぎ 玉ねぎ にんじん さやいんげん だいこん はくさい えのき	552 28.0 13.4
19 火	わかめごはん わかさぎのカレーフライ 静岡おでん くだもの(ネーブル)	○	炊き込みわかめ わかさぎ 卵 うずら卵水煮 焼き竹輪 黒はんぺん さつま揚げ 生揚げ 花かつお 青のり		米 薄力粉 パン粉 油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	にんにく だいこん だいこん葉 ネーブル	601 24.3 17.9
20 水	アップルトースト キャベツとぶた肉のスープ煮 グリーンポテト	○	ぶた肉 とうふ		食パン バター 三温糖 油 緑豆はるさめ じゃがいも	りんご 玉ねぎ ぶなしめじ にんじん たけのこ キャベツ	517 21.8 18.0
21 木	ピビンバ わかめスープ くだもの(みかん)	○	ぶた肉 大豆 卵 とり肉 とうふ 生わかめ		米 油 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが だいずもやし にんじん ●こまつな はくさい ●ねぎ えのき みかん	578 25.2 17.7
22 金	ごはん ぶた肉とかぼちゃの甘辛揚げ 白菜のゆず香和え かきたま汁	○	ぶた肉 とうふ 卵 生わかめ		米 でん粉 油 三温糖	しょうが かぼちゃ にんにく ●はくさい ●にんじん ゆず だいこん ●ねぎ えのき ●こまつな	628 25.3 20.7
25 月	キャロットライス ローストチキン ジャーマンポテト ミネストローネ ココアゼリー	○	とり肉 ベーコン ウィンナー 粉寒天 アガー 牛乳		米 三温糖 油 じゃがいも オリーブ油 マカロニ	●にんじん にんにく 玉ねぎ しょうが セロリ トマト缶 キャベツ ぶなしめじ	668 25.4 22.6

東京都産の野菜には●印をつけています。【*今月の東京都産野菜…こまつな・ねぎ・だいこん・キャベツ・かぶ・にんじん・はくさい】

12月 平均栄養価 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	586kcal	24.7g	19.5g	84.7g	934mg	340mg	93mg
	鉄	β-カロテン活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
2.2mg	243μg	0.39mg	0.53mg	31mg	6.5g	2.3g	

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