



12 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			I補 [※] 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	火	ご飯		白身魚のしゅうまい 切り干し入り中華サラ ダ ザーサイスープ	牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 鱈すり身 豆腐	精白米 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 油 ごま	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 筍 切干大根 もやし 人参 にら きゅうり にんにく ザーサイ	602	17.6	22.4
2	水	ハニートースト		ビーンズシチュー フレンチサラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン はちみつ 油 バター じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり りんご	646	14.2	34.6
3	木	ご飯		鶏味噌おでん じゃこ入り茹で野菜 花みかん	牛乳 かつおぶし 昆布 生揚げ うすらたまご 鶏ひき肉 味噌 ちりめんじゃこ	精白米 さといも こんにゃく 砂糖 油	大根 人参 生姜 キャベツ チンゲンサイ みかん	610	16.2	24.3
4	金	かき揚げ丼		かぶの三色和え すまし汁	牛乳 えび 焼き竹輪 たまご かつお節 だし削り節 蒸しかまぼこ	精白米 小麦粉 砂糖 でん粉 油	人参 ねぎ 玉ねぎ コーン かぶ かぶ(葉) 生姜 レモン 筍 しめじ 水菜	626	13.9	22.4
7	月	ご飯		魚の麦味噌焼き 肉じゃがの旨煮 かき玉汁	牛乳 鮭 味噌 豚肉 だし削り節 豆腐 たまご	精白米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく でん粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん 筍 椎茸 小松菜	627	19.8	21.4
8	火	ツナおろし スパゲッティ		さつま芋パイ コールスローサラダ	まぐろ のり 牛乳	スパゲッティ 油 バター 砂糖 さつまいも きょうざの皮	大根 パイン缶 キャベツ 人参 きゅうり	622	13.9	27.6
9	水	麦ご飯		豆腐チゲ 中華ナムル りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	精白米 大麦 油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キムチ キャベツ ねぎ にら もやし きゅうり りんご	597	17.7	25.8
10	木	里芋ご飯		鶏肉の薬味ソースかけ 磯浸し 味噌汁	牛乳 だし昆布 油揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉 のり だし削り節 味噌 わかめ	精白米 さといも 砂糖 ごま	生姜 ねぎ 小松菜 人参 チンゲンサイ 大根	587	17.4	30.5
11	金	発芽玄米ご飯		わかさぎのから揚げ 蓮のきんぴら 吉野汁 花みかん	牛乳 わかさぎ 油揚げ だし削り節 豆腐	精白米 でん粉 油 砂糖 ごま	蓮根 人参 大根 椎茸 こねぎ みかん	595	14.9	26.9
14	月	食パンと 手作りジャム		じゃが芋のオランダ風 煮 シーフードサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ いか えび	食パン 砂糖 油 じゃがいも	りんご レモン 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり	628	15.0	24.8
15	火	あんかけ 焼きそば		じゃこポテト コーン入り茹で野菜	牛乳 豚肉 ちくわ うすらたまご ちりめんじゃこ	油 中華めん 砂糖 でん粉 じゃがいも マヨネーズ	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし キャベツ きゅうり コーン りんご	605	16.5	28.4
16	水	わかめご飯		鯖のカレー焼き 五目豆 味噌汁	牛乳 わかめ さば 大豆 だし削り節 豆腐 味噌	精白米 大麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 白菜 小松菜	642	18.1	28.6
17	木	ガーリック ライス		スペイン風オムレツ チーズ入りイタリアン サラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 たまご チーズ ベーコン	精白米 バター 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり ピーマン 黄ピーマン	632	14.9	30.5
18	金	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み ひじき入り茹で野菜 りんご	牛乳 豚ひき肉 ひじき 高野豆腐 豆腐	精白米 油 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース 大根 きゅうり りんご	633	15.8	26.6
21	月	ご飯		豚肉とかぼちゃの甘辛 煮 白菜の柚香和え 沢煮わん	牛乳 豚肉 だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ	精白米 でん粉 砂糖 油	生姜 かぼちゃ にんにく 白菜 人参 ゆず 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	658	14.8	30.0
22	火	黒砂糖パン		鮭のムニエル 豆と野菜のドレッシン グかけ オニオンスープ	牛乳 鮭 大豆 ベーコン	黒砂糖パン 小麦粉 バター 油 砂糖	レモン 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 玉ねぎ しめじ パセリ	588	19.5	34.7
23	水	ご飯		豚肉の生姜炒め 野菜の胡麻醬油かけ 根菜汁	牛乳 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	精白米 油 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ 生姜 もやし 人参 ほうれんそう ごぼう 大根 ねぎ	607	17.7	25.4
24	木	ほうとううどん		チーズ焼きおにぎり ツナサラダ	牛乳 だし削り節 豚肉 油揚げ 味噌 チーズ まぐろ	うどん こんにゃく 精白米 ごま 油 砂糖	ごぼう 人参 大根 しめじ かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり	619	14.8	26.9
25	金	エビクリーム ライス		野菜のマリネ コンカッセスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 えび ベーコン アガー	精白米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ピーマン コーン きゅうり カリフラワー ブロッコリー 蓮根 セロリー キャベツ ぶどうジュース	693	12.5	31.3

1 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			I補 [※] 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			
8	金	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 具沢山すまし汁	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 しめじ 人参 大根 ねぎ ほうれん草	600	17.8	26.3

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	622	16.1	27.5	349	108	2.1	2.9	244	0.37	0.51	33	2.7	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。

* 今月の献立より *

4日(金) …かき揚げ丼は、ご飯の上に給食室で揚げたかき揚げをのせ、タレをかけて丼にします。

14日(月) …給食室でりんごジャムを作ります。食パンにぬって食べましょう。

21日(月) …冬至にちなんだかぼちゃの入った煮物です。