



# 12月 給食カレンダー



日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
2	月		ひじきとすき昆布のおこわ 東京都産野菜と豚肉のうま煮 おかしな目玉焼き	牛乳 鶏肉 削り昆布 油揚げ 豚肉 さつま揚げ 牛乳 粉寒天	米 もち米 しらたき 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん えだまめ しょうが だいこん 白菜 こまつな ねぎ あんず缶	685 27.7
3	火		さつまいもごはん 切干大根の卵焼き 石狩汁 いちご	牛乳 豚肉 たまご しろさけ 絹ごし 豆腐 赤みそ 白みそ	米 さつまいも 黒いりごま じゃがいも 板 こんにゃく 有塩バター	にんにく 切干しだいこん にんじん ごぼう だい こん ねぎ いちご	628 31.4
4	水		ガーリックフランスパン さつまいものクリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 粉チーズ 鶏肉 牛乳	ソフトフランスパン 有塩バター オリーブ油 さつまいも 薄力粉 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー ホールコーン	698 28.0
5	木		牛丼 野菜の کوچュジャンかけ 白玉入りマCHEDニア	牛乳 牛肉 絹ごし豆腐	米 大麦 でんぷん 三温糖 白玉粉	にんにく しょうが 玉葱 だけのご(水煮) キャベツ ピーマン 赤ピーマン 干し椎茸 もやし にん じん きゅうり オレンジジュース バイン缶 りん ご缶 いちご シヤインマスカット 甘がき	669 26.0
6	金		ごはん ふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き 有機野菜のみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり わか め しろさけ 白みそ 油揚げ カット わかめ 赤みそ	米 大麦 白いりごま 有塩バター 三温糖	にんじん 玉葱 キャベツ こまつな しめじ えの きたけ 切干しだいこん みかん	602 29.8
7	土		ナン ジャがいも入りキーマカレー ひと塩野菜 おんぶり ウィンターコンサートメニュー	ショア 豚肉 鶏肉 大豆(乾) レンスま め(乾) 粉寒天 粉ゼラチン 調製豆乳	ナン ジャがいも 三温糖 薄力粉 砂糖 ミ ルクチョコレート	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん り んご キャベツ きゅうり	603 28.5
10	火		ミルクパン ヤンソンさんの誘惑 フィスクソッパ りんご	牛乳 牛乳 シュレッドチーズ いんげ んまめ(白) まだら しろさけ 生ク リーム	じゃがいも 薄力粉 有塩バター パン粉(乾 燥)	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム ねぎ にんじん キャベツ 黄パプリカ ほうれんそう り んご	694 29.7
11	水		高菜ごはん ジャンボしゅうまい 中華スープ みはや	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご	米 白いりごま しゅうまいの皮 でんぷん 普通はるさめ(乾)	だかな漬 玉葱 キャベツ しょうが 干し椎茸 に んにく きくらげ(乾) にんじん ねぎ こまつな オレンジ	646 27.6
12	木		ごはん 四川豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび 絹ごし豆腐 ロース ハム	米 三温糖 でんぷん 普通はるさめ(乾)	にんにく しょうが にんじん 玉葱 だけのご(水 煮) 干し椎茸 サーサイ ねぎ にら もやし キャベツ きゅうり きくらげ(乾)	629 27.9
13	金		担々麺 野菜の甘酢かけ たこべったん はれひめ	牛乳 豚肉 豆腐 こんぶ 煮干し 白 みそ 赤みそ まだら 大豆(乾) たまご かつお系削り	中華めん 三温糖 白ねりごま 薄力粉 油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 チ ンゲンツアイ もやし ねぎ だいこん キャベツ ホールコーン みかん	631 30.9
16	月		ごはん カレーふりかけ 洋風おでん れんこんサラダ	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 白ちくわ さつま揚げ ウィンナー う ずら卵(水煮) いんげん(白) パー ゴン	米 三温糖 白いりごま 板こんにゃく じゃ がいも 竹輪ふ 白すりごま	にんにく にんじん だいこん きゅうり れんこん 玉葱	672 29.6
17	火		明日葉あげパン 和風だし肉団子スープ ツナサラダ オレンジゼリー <b>12月お誕生日給食</b>	牛乳 きな粉(大豆) こんぶ 豚肉 た まご 赤みそ 白みそ まくら缶詰 ア ガー	コッペパン 油 砂糖 でんぷん 三温糖	にんじん キャベツ ねぎ 干し椎茸 しょうが 玉 葱 チンゲンツアイ こまつな きゅうり こねぎ オレンジジュース みかん缶詰	655 25.7
18	水		ピビンバ わかめスープ 洋梨	牛乳 牛肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご カットわかめ	米 大麦 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが だけのご(水煮) こまつな も やし にんじん えのきたけ 西洋なし	626 29.4
19	木		ごはん ハッシュドビーフ ビッグエビフライ コールスローサラダ	牛乳 牛肉 えび	米 有塩バター 薄力粉 三温糖 強力粉 パ ン粉(乾燥) 油	玉葱 にんにく しょうが セロリー マッシュルー ム まいだけ エリンギ にんじん キャベツ ホー ルコーン	687 27.7
20	金		ほうとう 糸寒天と切干大根のあえ物 りんご蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 糸寒天 たまご 牛乳	つきこんにゃく ほうとう 三温糖 薄力粉 有塩バター	にんじん だいこん れんこん ぶなしめじ 西洋か ぼちゃ 白菜 ねぎ もやし 切干しだいこん こま つな りんご	606 23.7
23	月		豚ロースカレー風味 野菜あんかけごはん 3色ナムル みかん <b>ワンタフル給食</b>	牛乳 豚肉 たまご	米 でんぷん 砂糖 ごま(乾)	にんにく しょうが 玉葱 こまつな ぶなしめじ 赤パプリカ にんじん セロリー もやし きゅうり みかん	737 25.3
24	火		コーンピラフ ローストチキン ABCスープ クリスマスドーナッツ	牛乳 ロースハム 鶏肉 絹ごし豆腐	米 マカロニ 白玉粉 三温糖 粉糖	にんにく 玉葱 にんじん ホールコーン エリンギ ピーマン キャベツ パセリ	698 25.8

\* 学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

\* エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。