[１２月　献 立 表]

2024年12月　　渋谷区立長谷戸小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	ごはん	○	かぼちゃ入りコロッケ 野菜のだしじょうゆあえ 豆腐とかぶのみそ汁	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 糸けずり, 木綿豆腐, 米みそ, 米みそ, わかめ	こめ, じゃがいも, 油, 薄力粉, パン粉, 油	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, こまつな, もやし, だいこん, かぶ, かぶの葉	656 kcal 23.0 g
3 火	麦ごはん	○	焼きさばのおろしソース 青菜とじゃこのあえもの 具だくさんみそ汁	牛乳, さば, ちりめんじゃこ, 豚モモ肉, 木綿豆腐, 米みそ, 米みそ	こめ, 米粒麦（押麦）, かたくり粉, 油, じゃがいも, つきこん, ごま油	だいこん, こねぎ, キャベツ, もやし, こまつな, しょうが, にんじん, 干し椎茸	635 kcal 27.8 g
4 水	パイナップルパン	○	シェパーズパイ スコッチブロス風	牛乳, 豚ひき肉, 豆乳, 鶏むね肉, ウィンナー	パインパン, 油, かたくり粉, じゃがいも, 押麦	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, かぶの葉	591 kcal 27.5 g
5 木	シナガック（ﾌｨﾘﾋﾟﾝ風ｶﾞｰﾘｯｸﾗｲｽ）	○	チキン・アドボ風 ティノラン・マノック風	牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, 鶏もも肉	こめ, 大麦, オリーブ油, 油, 上白糖, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, しょうが, レモン汁, にんじん, だいこん, チンゲンツァイ	598 kcal 22.8 g
6 金	豚キムチ丼	○	青菜ともやしの和風スープ りんごゼリー　大	牛乳, 豚モモ肉, 鶏もも肉, 木綿豆腐, 粉寒天	こめ, 米粒麦（押麦）, 油, 三温糖, 白ごま, ごま油, かたくり粉, 上白糖	にんにく, たまねぎ, はくさいキムチ, はくさい, にら, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, りんご 濃縮還元ジュース	601 kcal 23.6 g
7 土	高野豆腐のそぼろ丼（具増量）	○	だいこんと白菜のみそ汁 菊花みかん	牛乳, 鶏ひき肉, 高野豆腐, 大豆, 油揚げ, 米みそ, 米みそ	こめ, 米粒麦（押麦）, 油, 三温糖	しょうが, にんじん, たけのこ, エリンギ水煮, 干し椎茸, さやいんげん, だいこん, はくさい, こまつな, かんきつ（）	600 kcal 24.9 g
10 火	トースト　ジャム個付（仮）	○	ゆうやけシチュー にんじんドレッシングのサラダ	牛乳, 鶏むね肉, ほたてがい, 牛乳, 生クリーム	食パン, いちごジャム　15ｇ, 油, じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ水煮, キャベツ, コーンかん, だいこん, こまつな	577 kcal 23.8 g
11 水	ごはん	○	大豆入りハンバーグ もやしとキャベツのおひたし 白菜とわかめのすまし汁	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 大豆, 米みそ, 絹ごし豆腐, わかめ	こめ, 油, 上白糖, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, はくさい	618 kcal 28.0 g
12 木		○	パエリア風 スペイン風オムレツ ミネストローネ（マカロニ入り）	牛乳, あさり, いか, たまご, ベーコン, 豚肩肉	こめ, 油, オリーブ油, じゃがいも, 三温糖, マカロニ	にんにく, たまねぎ, エリンギ水煮, あかピーマン, パセリ, にんじん, セロリ, かぶ	603 kcal 27.3 g
13 金		○	スパゲティミートソース じゃがいもの洋風スープ りんご　1/6カット	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 米みそ, 鶏むね肉	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 三温糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト缶, こまつな, りんご	603 kcal 28.4 g
16 月	ホイコーロー丼（）	○	とうもろこし入り中華風スープ 菊花みかん	牛乳, 豚肩肉, 米みそ, 鶏むね肉	こめ, 油, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも, 白ごま, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ, キャベツ, ピーマン, もやし, コーンかん, チンゲンツァイ, かんきつ（）	600 kcal 25.1 g
17 火		○	中華丼（星いり） 大根とわかめのサラダ ながやとゼリー（オレンジ・ぶどう）	牛乳, 豚肩肉, いか, かまぼこ, わかめ（乾燥､水戻し）, 粉寒天	こめ, 米粒麦（押麦）, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 白ごま, 上白糖	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, ねぎ, はくさい, こまつな, だいこん, キャベツ, もやし, オレンジジュース, ぶどう（濃縮還元ｼﾞｭｰｽ）	602 kcal 23.4 g
18 水		○	チャーハン ししゃも青のり揚げ 厚揚げと冬野菜のみそ汁	牛乳, 豚肉, ししゃも, あおのり, 厚揚げ, 米みそ, 米みそ	こめ, 油, ごま油, 薄力粉, かたくり粉, 油	しょうが, にんじん, たけのこ, たまねぎ, エリンギ水煮, ねぎ, チンゲンツァイ, だいこん, はくさい, かぶ, かぶの葉, れんこん, こまつな	648 kcal 30.5 g
19 木	ミルクパン	○	フライドチキン カラフルマリネ ＡＢＣスープ	牛乳, 鶏モモ肉　切身, 豚肩肉	ミルクパン, 薄力粉, かたくり粉, 油, オリーブ油, 三温糖, 油, マカロニ	しょうが, にんにく, だいこん, こまつな, コーンかん, にんじん, ブロッコリー, たまねぎ, キャベツ, さやいんげん	627 kcal 27.6 g
20 金	ジャンバラヤ風	○	パリパリサラダ 白玉ポンチ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 豚肉, ウィンナー	こめ, 油, じゃがいも, 油, 三温糖, 白玉粉, 上白糖	セロリ, たまねぎ, にんじん, エリンギ水煮, もやし, キャベツ, こまつな, みかん缶詰, パイン缶詰	693 kcal 20.1 g
23 月	豚ロースカレー風味　野菜あんかけごは	○	３色ナムル くだもの	牛乳, 豚ロース肉, たまご	こめ, 油, かたくり粉, 油, 上白糖, ごま油, ごま(乾)	にんにく, しょうが, たまねぎ, こまつな, ぶなしめじ, あかピーマン, にんじん, セロリ, もやし, きゅうり, みかん　Ｓ	737 kcal 25.3 g
24 火		○	ハヤシライス キャベツとパプリカのサラダ りんご　1/6カット	牛乳, 豚肩肉	こめ, 米粒麦（押麦）, 油, じゃがいも, 三温糖, 薄力粉, オリーブ油, 上白糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, エリンギ水煮, キャベツ, だいこん, コーンかん, 赤パプリカ, りんご	661 kcal 19.2 g
25 水	丸パン（クロアチア）	○	トマトソースのミートボール（クロアチ マッシュポテト（クロアチア） チキンラグースープ（クロアチア）	牛乳, 豚ひき肉, たまご, 鶏むね肉	コッペパン, こめ, 油, 薄力粉, 上白糖, じゃがいも, バター, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, セロリ, さやいんげん, カリフラワー	591 kcal 32.6 g