

12月 献立表

渋谷区立富谷小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん		ぶたばらにくのあますにふろふきゆずたいこんすまじる	牛乳 豚肉 油揚げ みそわかめ	玉葱 にんじん しめじ たいこん ゆず こまつな	米 でん粉 砂糖 焼き麸	723	24.1
2	火	カレー ミートドッグ		ポトフ ココアプリン	豚肉 ツナ 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 金時豆 寒天 豆乳	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん ねぎ キャベツ	コッペパン 油 砂糖 ジャガイモ 米粉	689	32.1
3	水	ごはん		さけのもみじやき いそあえ ちくせんに	牛乳 鮭 鶏肉 のり	にんじん しょうが ごぼう だけのこれんこん さやいんげん もやし こまつな	米油 こんにゃく 砂糖	604	30.2
4	木	チンジャオ ロース あんかけ やきそば		やさいチップス くだもの(かき)	牛肉 牛乳	にんにく しょうが だけのこ もやし ピーマン パプリカ かぼちゃ ごぼう かき	中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 ジャガイモ さつまいも	672	24.6
5	金	ジャンバラヤ	ショア	クラムチャウダー だいこんとコーンのサラダ くだもの(べにまどんな)	鶏肉 えび ウィンナー ジョア(ストロベリー) ベーコン あさり 牛乳	にんにく にんじん 玉葱 セロリ パプリカ ピーマン かぶ コーン だいこん きゅうり 紅まどんな	米油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	614	25.4
8	月	むぎごはん		ジャンボぎょうざ もやしとわかめのごましょゆ たまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ たまご	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが 人参 えのきだけ もやし こまつな 干し椎茸	米 大麦 ごとうざの皮 小麦粉 油 でんぶん粉 ごま油 ごま 砂糖 ジャガイモ	635	22.5
9	火	ごはん		さばのみそに きりほしだいこんのごまますあえ うすぐすじる	牛乳 さば みそ 昆布 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが もやし にんじん きゅうり 切干しだいこん えのきだけ	米 砂糖 ごま油 ごま でん粉	640	31.7
10	水	きなこ とうにゅう トースト		ハンガリアンシチュー つなさらだ くだもの(パイナップル)	きな粉 豆乳 牛乳 鶏肉 ひよこまめ チーズ ツナ	しょうが 玉葱 にんじん さやいんげん レモン キャベツ きゅうり パインアップル	食パン 砂糖 ジャガイモ バター 小麦粉	660	26.3
11	木	かつおふりかけ ごはん		あつやきたまご とんじる キャベツときゅうりの しらすあえ	牛乳 さくらえび たまご 豚肉 豆腐 みそ しらす干し かつおぶし	ねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 ごま油 ごま油 こんにゃく	633	30.2
12	金	チャーハン		はるさめスープ ナムル やきりんご	たまご ハム 牛乳 鶏肉	しょうが ねぎ はくさい にら もやし にんじん にんにくりんご	米 大麦 砂糖 ごま油 はるさめ ごま 砂糖 バター	593	19.9
13	土	スタミナどん		もやしのスープ くだもの(みかん)	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉葱 パプリカ にら にんにく しょうが りんごジュース もやし にんじん ねぎ チンゲンサイみかん	油 砂糖 ごま油 ごま 米	721	18.2
16	火	ほうとう		わかめサラダ だいがくいも	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	ごぼう にんじん かぼちゃ 干し椎茸 だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ほうとう こんにゃく さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	623	21.4
17	水	ごはん		とりにくのさいやき おひたし こふきいも えびしんじょ	牛乳 鶏肉 味噌 えび たまご	ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし はくさい にんじん 水菜 干し椎茸	米 砂糖 ごま ジャガイモ 油	637	29.4
18	木	フィッシュ バーガー		ジュリエンヌスープ フルーツサイダーゼリー	メルルーサ 牛乳 ベーコン 粉寒天	キャベツ にんじん もやし はくさい みずな みかん パイン	丸パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	521	25.0
19	金	わかめごはん		ごもくみそに はくさいゆずふうみ くだもの(みかん)	炊き込みわかめ 牛乳 鶏肉 みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	しょうが ごぼう にんじん 玉葱 はくさい きゅうり ゆず みかん	米 こんにゃく ジャガイモ 砂糖	636	25.0
22	月	★冬至献立★ ごはん		ぎんだらのゆずみそやき かぼちゃのそぼろあんかけ よしのじる	牛乳 銀だら みそ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉	しょうが ゆず にんじん ねぎ みつば かぼちゃ	米 砂糖 こんにゃく でん粉 あられ麩 うどん	696	28.9
23	火	★クリスマス献立★ ミルクパン		クリスピーチキン ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ くだもの(いちご)	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 粉チーズ	にんにく 玉葱 にんじん セロリ キャベツ トマト ほうれんそう ホールコーン いちご	ミルクパン 小麦粉 コーンフレーク マカロニ バター	662	27.6
24	水	ごはん		ししゃものからあげ やきはるさめ ぐだくさんみそしる	牛乳 からふとししゃも 豚肉 みそ	さやいんげん にんじん だけのこ キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	米 でん粉 油 はるさめ 砂糖 ジャガイモ	637	24.6
25	木	ぎゅうバラにく とだいこんの あんかけごはん		ちゅうかふうあえもの わかめたまごスープ	牛肉 牛乳 さくら味噌 八丁味噌 豆腐 たまご わかめ	だいこん エシャロット にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん 玉葱 えのきだけ	米 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	737	24.7