



献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか 血や肉、骨になる食品	きいろ 力や熱になる食品	みどり 体の調子を整える食品	栄養量	
							中学年	
							kcal	g
1 火			ごはん 鱈の竜田揚げ 土佐和え どさんこ汁	鯖 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 片栗粉 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ コーン	692	27.5
2 水			味噌煮込みうどん ごま和え 黒糖蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん ごま 小麦粉 砂糖 さつまいも	にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな もやし キャベツ いんげん	660	24.8
3 木			ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ キャベツの味噌汁	豚肉 牛乳	米 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	687	24.5
4 金			ジャンバラヤ風ピラフ 白菜のスープ フレンチサラダ	鶏肉 牛乳	米 バター 油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム コーン パセリ キャベツ だいこん きゅうり はくさい	619	22.5
7 月			★飲み物セレクト★ ごはん すき焼き風煮 油揚げの味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ 乳酸菌飲料	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖	はくさい しめじ ねぎ もやし にんじん こまつな	610	23.8
8 火			親子丼 白菜のおかか和え すまし汁	鶏肉 玉子 のり わかめ かつお節 牛乳	米 油 砂糖 麩	たまねぎ しいたけ グリーンピース はくさい にんじん だいこん	620	25.5
9 水			味噌ラーメン バンサンスー おかしな目玉焼き	豚肉 鶏肉 寒天 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし たら ねぎ きゅうり コーン もも缶	633	24.8
10 木			ごはん コーンコロック 大根サラダ たまねぎのスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油	コーン たまねぎ にんじん だいこん きゅうり パセリ	694	20.8
11 金			焼き肉丼 焼肉 豆腐 味噌汁 わかめスープ	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン りんご もやし キャベツ きゅうり えのきだけ	619	23.6
14 月			★パンセレクト★ パン 白菜のクリーム煮 ツナサラダ	鶏肉 ツナ 牛乳	ぶどうパン バター 油 パンキンパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	クリームコーン缶 コーン はくさい たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり	632	24.7
15 火			豚丼 大学芋 大根の味噌汁	豚肉 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも ごま 片栗粉	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん だいこん こまつな	686	22.6
16 水			ごはん ジャンボ揚げ餃子 中華サラダ かき玉スープ	豚肉 鶏肉 玉子 牛乳	米 餃子の皮 油 ごま油 片栗粉 砂糖	しょうが にんにく ねぎ はくさい たら きゅうり キャベツ にんじん もやし しめじ たまねぎ こまつな	648	22.0
17 木			ごはん 鶏肉のトマト煮込み 野菜スープ	鶏肉 牛乳	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ピーマン はくさい パセリ	620	22.7
18 金			五目チャーハン パリパリサラダ もやしのスープ	豚肉 鶏肉 玉子 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 ワンタンの皮	しょうが ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし チンゲン菜	629	23.1
21 月			★バーガーセレクト★ バーガー かぼちゃのシチュー 果物	白身魚 豚肉 鶏肉 牛乳	パン 小麦粉 油 パン粉 バター	キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ 果物(みかん)	691	28.4
22 火			ごはん 回鍋肉 春雨スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 春雨	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが はくさい たら	618	23.8
23 水			鶏五目ごはん お浸し 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん たけのこ れんこん しいたけ はくさい ごぼう だいこん しめじ グリーンピース	653	25.6
24 木			ごはん 和風ハンバーグ 五目きんぴら 白菜の味噌汁	豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも パン粉	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう れんこん はくさい こまつな	677	27.2
25 金			カレーライス ミネラルサラダ 果物	豚肉 ひじき 牛乳	米 油 バター 小麦粉 ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご こまつな だいこん れんこん もやし	697	20.5

※ 低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。
 ※ 食材購入の都合により、献立内容が変更されることもありますので、ご了承ください。

12月の給食は25日(金)で終わりです。1月の給食は8日(金)から始まります。よろしくお願ひします。

■ 年越しそば

そばは長く伸ばして細く切って作る食べ物なので、『細く長く』という「健康長寿」の縁起をかたいて食べるようになります。そばは、他の種類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。



セレクト給食実施します♪

- ★ 12月7日(月) 飲み物セレクト(乳酸菌飲料) ブレーン or ブルーベリー
- ★ 12月14日(月) パンセレクト ぶどうパン or パンキンパン
- ★ 12月21日(月) バーガーセレクト フィッシュバーガー or トンカツバーガー