



12月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和6年12月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギーたんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
2	月	ごはん 岩石揚げ しょうゆあえ 季節野菜のみそしる 牛乳	大豆 しらす ひじき 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 さつまいも こんにゃく	ごぼう 大根 人参 しめじ かぼちゃ 白菜 水菜	659 20.9
3	火	ごはん 高野豆腐のメンチカツ きのこスープ 野菜のピリ辛だれ 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	米 パン粉 小麦粉	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 セロリー しめじ エリンギ 小松菜	679 23.5
4	水	埼玉県の郷土料理 かてめし つみっこ 枝豆とひじきのサラダ いも田楽 牛乳	鶏肉 油揚げ 大豆 わかめ ひじき 牛乳	米 ごま 小麦粉 しらたき じゃがいも	しいたけ 人参 大根 かぶ 水菜 ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	668 23.8
5	木	パン 洋風豆腐ハンバーグ わかめサラダ ABCスープ 牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉 わかめ ウィンナー 牛乳	パン マカロニ パン粉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	591 25.9
6	金	ごはん 鶏のあんかけ 根菜のごまあえ なめこのみそしる 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも ごま	えのき なめこ 人参 小松菜	698 25.9
7	土	スパゲティパンプキンソース 糸寒天と野菜のサラダ 果物 ジョア	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 かまぼこ 糸寒天 ジョア	スパゲティ パター 小麦粉 クリーム	玉ねぎ マッシュルーム 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 果物	619 25.1
9	月	展覧会振替休業日				
10	火	玄米ごはん 高野豆腐のオランダ煮 いなかじる 野菜の土佐づけ 牛乳	高野豆腐 こんにゃく 油揚げ おかか 牛乳	米 玄米 じゃがいも	人参 ごぼう えのき ねぎ キャベツ 小松菜	610 26.8
11	水	パン チキンクリーム れんこん入りサラダ 果物 牛乳	鶏肉 牛乳	パン バター 小麦粉 クリーム じゃがいも	玉ねぎ 人参 しいたけ しいたけ マッシュルーム れんこん キャベツ 黄ピーマン きゅうり 果物	688 21.1
12	木	世界の料理(中国) 中華風たきこみごはん しゅうまい ナムル 春雨スープ 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 しゅうまいの皮 春雨	しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜	667 25.8
13	金	ごはん うすくずじる パリパリひじき キャベツあえ 牛乳	ひじき 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも ごま チーズ 小麦粉 春巻の皮	人参 しめじ わけぎ みつぼ もやし キャベツ 小松菜	640 25.8
16	月	ごはん ごじる とりごぼうつくね さつまいものレモン煮 牛乳	鶏肉 わかめ 油揚げ 大豆 牛乳	米 パン粉 さつまいも	人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう レモン	653 25.7
17	火	ほうとう 天ぷら フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 ちくわ 油揚げ 牛乳	ほうとう 里いも こんにゃく 小麦粉 さつまいも	しいたけ 人参 かぼちゃ ねぎ 小松菜 ナタデココ みかん缶	744 30.7
18	水	ごはん 揚げ魚 麻婆茄子あん 白菜スープ 牛乳	魚 鶏肉 豚肉 牛乳	米	なす 人参 にんにく ねぎ 玉ねぎ えのき 白菜 小松菜	686 30.8
19	木	パン アッシパルマンティエ ミネストローネ 果物 牛乳	牛肉 豚肉 ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 バター チーズ じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ セロリー トマト缶 かぶ 果物	618 27.9
20	金	冬至こんだて ごはん おふのすましじる かぼちゃコロッケ ゆず風味おひたし 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 ふ パン粉 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ かぼちゃ もやし 白菜 小松菜 ゆず	638 21.4
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 果物 牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 ごま	にんにく しょうが 小松菜 しめじ 赤ピーマン セロリー もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 果物	737 25.3
24	火	ごはん 魚のチーズフリッター 吉野汁 チャンチャン焼き風野菜 牛乳	かじき 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 チーズ バター	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ 小松菜	619 29.0
25	水	クワアキア コラボ給食 丸パン トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ 牛乳	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	パン バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ セロリー 人参 パセリ さやいんげん カリフラワー	617 26.8

予定 ☆10日(火)4年生 社会科見学