

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 かねめし つみっこ 枝豆とひじきのサラダ 郷土料理 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 ウインナー 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	スパゲティパンキソース 糸寒天と野菜のサラダ 果物 ジョア	鶏肉 テーズ ベーコン 牛乳 かまぼこ 糸寒天 ジョア	スパゲティ バター 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	学習発表会振替休業日				
10	火	玄米ごはん 高野豆腐のオランダ煮 いなかじる 野菜の土佐つけ 牛乳	高野豆腐 こんにゃく 油揚げ おかつ 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 まいたけ 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 中華風たきこみごはん しゅうまい (中国) 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 バリバリひじき 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 テーズ 小麦粉 春巻の皮	人参 しめじ わけぎ みつば 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 テーズ 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 テーズ 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	クロアチア 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

1月の予定給食献立

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	
8	水	ポークカレーライス 荒びき大豆のサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ 黄ピーマン 果物	722 20.8

(※都合により献立を変更することがありますのでご通知おきください。)

kcal/g