



12月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和2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	
1	火	わかめごはん けんちんじる 揚げだし豆腐の薬味がけ ツナあえ 牛乳	鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ ツナ 牛乳	米 ごま 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ	686 28.0
2	水	スパゲティミートビーンズ 糸寒天と野菜のサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 かまぼこ 糸寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 果物	619 25.1
3	木	ごはん きりぼしだいこんのみそじる 白身魚の生姜焼き かぶとはくさいの即席づけ 牛乳	魚 豆腐 牛乳	米 じゃがいも	人参 切干大根 ねぎ かぶ 白菜	574 27.3
4	金	ごはん 高野豆腐のメンチカツ きのコスープ 野菜のピリ辛だれ 牛乳	凍り豆腐 豚肉 鶏肉 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
7	月	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	魚 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
8	火	パン 洋風豆腐ハンバーグ わかめサラダ ABCスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 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
9	水	茶飯 関西風おでん からししょうゆあえ 果物 牛乳	卵 生揚げ ちくわ さつま揚げ こんぶ 牛乳	米 じゃがいも こんにゃく	人参 大根 もやし きゅうり 小松菜 コーン 果物	599 21.1
10	木	ごはん 岩石揚げ しょうゆあえ 季節野菜のみそじる 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
11	金	埼玉県の かねてめし 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
14	月	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 おおか 牛乳	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
15	火	ごはん 鶏のあんかけ 根菜のごまあえ なめこのみそじる 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
16	水	チキンカレーライス コールスローサラダ 果物 牛乳	鶏肉 牛乳	米 バター じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 小松菜 赤ピーマン 果物	761 20.2
17	木	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 ねぎ みつば もやし キャベツ 小松菜	640 25.8
18	金	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
21	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
22	火	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	水	ごはん 肉じゃが かぼちゃの白みそ仕立て こまつなあえ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 しらたき じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 えのき グリーンピース 小松菜 もやし かぼちゃ しいたけ	663 26.1
24	木	ごはん 根菜のすましじる さばのみそに みずなとこまつなのおひたし 牛乳	さば 油揚げ 牛乳	米 こんにゃく	人参 ごぼう れんこん 大根 えのき ねぎ 水菜 小松菜 もやし	622 27.7
25	金	ターメリックライス チキン フライドポテト コンソメスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	663 21.3

予定 ☆15日(火)4年生 校外学習

お知らせ ★12月15日(火)は給食費の引落日です。
14日(月)までに、ゆうちょ銀行の残高をご確認いただきますようお願いいたします。

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	金	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承知おきください。)

kcal/g