



12月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和3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	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
2	木	ごはん 根菜のすましじる さばのみそに みずなど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
3	金	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 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
6	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
7	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
8	水	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
9	木	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
10	金	ごはん 揚げ魚の麻婆茄子あんかけ 白菜スープ 牛乳	魚 豚肉 鶏肉 牛乳	米 テンメンジャン (ごま)	なす 人参 にんにく ねぎ 玉ねぎ えのき 白菜 小松菜	686 30.8
13	月	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
14	火	ごはん きりぼしだいこんのみそしる 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
15	水	胚芽パン アッシパルマンティエ ミネストローネ 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 マカロニ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ セロリー トマト缶 かぶ	618 27.9
16	木	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 おかつ 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
17	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
20	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
21	火	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	水	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	木	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	金	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

予定 ☆2日(木)1年生 校外学習

お知らせ ★12月15日(水)は給食費の引落日です。
14日(火)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	
			11	火	ポークカレーライス 荒びき大豆のサラダ 果物 牛乳	

(※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