



12月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和4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	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
2	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 しめじ エリンギ 小松菜	679 23.5
5	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
6	火	ターメリックライス 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	米 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
7	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 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
8	木	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	なす 人参 にんにく ねぎ 玉ねぎ えのき 白菜 小松菜	686 30.8
9	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
12	月	ごはん 肉じゃが かぼちゃの白みそ仕立て ごまつなあえ 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
13	火	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 パター 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
14	水	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 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
15	木	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 牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン かまぼこ 糸寒天 牛乳	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
16	金	ごはん 高野豆腐入りオランダ煮 いなかじる 野菜の土佐づけ 牛乳	厚揚げ 高野豆腐 こんにゃく 油揚 おかか 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
19	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 牛乳	米 小麦粉 チーズ パター	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
20	火	パン アッシパルマンティエ ミネストローネ 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 パター 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 トマト缶 かぶ	618 27.9
21	水	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 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	木	冬至こんだて ごはん おふのすまじる かぼちゃコロツケ 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	金	チキンクリームとポパイライス れんこんサラダ コーヒー牛乳	鶏肉 牛乳 コーヒー牛乳	米 パター 小麦粉 クリーム	ほうれんそう 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	688 21.1

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	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
10	火	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 パター 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