12月の給食献立表

渋谷区立上原小学校(令和5年12月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料 あか 体を作る	おもな材料 きいろ 熱や力のもとになる	おもな材料 みどり 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金	ごはん 高野どうふのメンチカツ きのこスープ 野菜のピリ辛だれ 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 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	月	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	鶏肉 豆腐 わかめ ウィンナー 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
5	火	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	水	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 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
7	木	**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	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
11	月	展覧会振替休業日				
12	火	ごはん チキンクリーム れんこん入りサラダ 果物 牛乳	鶏肉 牛乳	米 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
13	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 鶏肉 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
14	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
15	金	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 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
18	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 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
19	火	パン アッシパルマンティエ ミネストローネ 果物 牛乳	鶏肉 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	水	ごはん 揚げ魚 麻婆茄子あん 白菜スープ 牛乳	魚 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
21	木	**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	鶏肉 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
22	金	治部煮丼 炒り豆腐 柚子ゼリー 牛乳	鶏肉 豆腐 ひじき 牛乳	米 ふ 鴨油 卵 アガー	人参 かぼちゃ れんこん 青梗菜 しいたけ たけのこ しょうが ゆず ナタデココ	660 26.6

お知らせ ★12月15日(金)は給食費の引落日です。
14日(木)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 あか	おもな材料 きいろ	おもな材料 みどり	エネルギー たんぱく質
9	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 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