

※12月の給食費引き落とし日は、12月17日(木)になります。



12月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和2年12月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギーたんぱく質	
				黄(ほたけ-になる)	赤(体をつくる)	緑(体の調子を整える)		
1	火	じゃこ入り鮭ごはん きのこと豚汁 春雨サラダ	○	米 里いも こんにゃく 春雨	豚肉 豆腐 わかめ 油揚 牛乳 さけ	キャベツ 大根 人参 ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのき コーン きゅうり しめじ	657 28.2	
2	水	麦ごはん ハッシュドポーク ピクルスサラダ	○	米 押麦 じゃがいも	豚肉 牛乳 ひよこ豆 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり セロリ マッシュルーム	686 23.1	
3	木	【 展覧会 お楽しみ献立 】 鶏南蛮うどん ゆず酢和え お絵描きお好み焼き	○	うどん 小麦粉	鶏肉 油揚 豚肉 いか 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 白菜 小松菜 ゆず キャベツ	605 28.6	
4	金	ごはん 白菜のみそ汁 鯖のしょうが焼き 切干大根の煮付け	○	米 しらたき	さば 油揚 豆腐 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 切干大根 ねぎ さやいんげん	677 27.0	
5	土	チキンライス 冬野菜のスープ フルーツ白玉	○	米 白玉粉	鶏肉 ベーコン 牛乳	トマト 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム セロリ グリルピーズ 小松菜 かぶ みかん 桃 パイ	601 17.1	
7	月	振替休業日						
8	火	大根めし 肉じゃが からし和え	○	米 ごま じゃがいも しらたき	豚肉 ちくわ わかめ 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 かぶ 小松菜 白菜 さやいんげん	607 21.5	
9	水	ごはん 豆乳みそ汁 いわしのかんろ煮 白菜のごまじょうゆ和え	○	米 ごま じゃがいも こんにゃく	いわし 油揚 わかめ 豆乳 牛乳	白菜 小松菜 人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう	640 26.5	
10	木	マーボーなす丼 豆腐とわかめのスープ もやしのナムル	○	米	豚肉 豆腐 さつま揚げ わかめ 牛乳	なす たけのこ ねぎ にら 人参 きゅうり もやし 青梗菜	628 27.5	
11	金	【 オリンピック給食★フィンランド★ 】 胚芽パン シスコンマッカラケイト ロヒ・ラーティッコ 果物(りんご) 乳酸菌飲料		胚芽パン じゃがいも マカロニ	ウィンナー 鮭 豆乳 牛乳 チーズ 乳酸菌飲料	人参 玉ねぎ キャベツ コーン りんご	583 21.0	
14	月	五目ごはん 根菜と鮭のみそ汁 ちぐさし和え	○	米 しらたき こんにゃく じゃがいも	鶏肉 豆腐 油揚 鮭 牛乳	人参 さやいんげん ごぼう ねぎ キャベツ もやし 小松菜	571 25.2	
15	火	ゆかりごはん うすくず汁 松風焼き 冬野菜のお浸し	○	米 里芋 こんにゃく	鶏肉 油揚 豆腐 卵 牛乳	人参 みつば 玉ねぎ 白菜 かぶ 小松菜	660 28.9	
16	水	しょうゆラーメン 春巻き 果物(みかん)	○	中華めん 春巻きの皮 春雨	豚肉 牛乳	もやし 小松菜 人参 ねぎ たけのこ にら コーン みかん	703 24.8	
17	木	チリビーンズごはん 野菜スープ ぶどうゼリー	○	米 砂糖 じゃがいも	ビーフ チーズ 豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ コーン 小松菜 ぶどうジュース	715 24.1	
18	金	ごはん けんちん汁 焼きししゃも 五目豆	○	米 じゃがいも こんにゃく	鶏肉 豆腐 油揚 大豆 ししゃも 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ 大根 れんこん さやいんげん	628 29.8	
21	月	【 冬至献立 】 ごま塩ごはん すまし汁 かぼちゃコロッケ ゆず風味お浸し	○	米 ごま じゃがいも 白玉ふ	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	白菜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ ゆず	663 23.0	
22	火	麦ごはん かみかみふりかけ 厚あげと根菜のうま煮 野菜のピリ辛だれ	○	米 麦 ごま じゃがいも こんにゃく	鶏肉 厚揚 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう もやし 小松菜 さやいんげん	677 26.3	
23	水	チキンカレーライス じゃこサラダ(かみかみ) 果物(りんご)	○	米 麦 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 じゃこ 牛乳	キャベツ 小松菜 コーン 人参 ごぼう まいたけ りんご	711 19.9	
24	木	ごはん もやしのみそ汁 鯖のフライ かぶと白菜の即席漬け	○	米 小麦粉 パン粉 ごま	さわら 豆腐 卵 牛乳	人参 玉ねぎ もやし ねぎ かぶ 白菜	688 30.2	
25	金	【 クリスマス献立 】 パン かぶとブロッコリーの洋風スープ チーズハンバーグ 粉ふきいも コーヒー牛乳	○	パン じゃがいも	豚肉 ビーフ いんげん豆 チーズ 牛乳	かぶ 白菜 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 人参 マッシュルーム	601 24.2	

※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

予定 12月10日…6年生社会科見学 12月17日…5年生社会科見学 12月22日…4年生校外学習

