



12月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和3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
				赤(体をつくる)	黄(材料になる)	緑(体の調子を整える)	
1	水	子ぎつねごはん うすくず汁 ごぼうチップスサラダ	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま こんにやく 油 じゃがいも	人参 さやいんげん ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ	628 22.9
2	木	鶏ごぼうピラフ シュリアンスープ 鮭のガーリック焼き	○	鶏肉 鮭 牛乳	米 油 パン粉 マヨネーズ	しょうが ごぼう 人参 コーン さやいんげん レモン汁 にんにく パセリ たまねぎ キャベツ	639 27.3
3	金	切干大根ごはん 鶏団子汁 野菜の塩こんぶ和え	○	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ みそ 塩こんぶ 牛乳	米 砂糖 ごま	切干大根 人参 しょうが ねぎ 玉ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり	596 24.4
6	月	スタミナ丼 わかめスープ 果物(りんご)	○	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ねぎ りんご	659 25.8
7	火	ごはん 僧兵汁 ゼリーフライ 塩もみ野菜	○	豚肉 油揚げ みそ おから 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉	にんにく 人参 ごぼう 大根 たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	634 20.5
8	水	ハッシュドポークライス ビーンズサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉 粉寒天 生クリーム 大豆 牛乳 粉ゼラチン 白いんげん豆	米 油 バター 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン にんにく ぶどうジュース	708 20.2
9	木	【渋谷ワンダフル給食】 胚芽パン アッシパルマンティエ ミネストローネ	○	牛肉 豚肉 牛乳 チーズ ベーコン	胚芽パン 油 小麦粉 バター じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリ ホールトマト かぶ パセリ	791 33.0
10	金	ごはん 白菜のみそ汁 さばのしょうが焼き 茎わかめのきんぴら	○	豆腐 みそ さば 豚肉 茎わかめ 牛乳 さつま揚げ	米 油 砂糖 こんにやく ごま	玉ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜 しょうが ごぼう 人参 さやいんげん	27.4
13	月	【渋谷ワンダフル給食】 ごはん 揚げ魚の麻婆茄子あんかけ 白菜スープ	○	かわいい 豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 さとう	なす にんにく ねぎ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ 人参 白菜	742 30.8
14	火	ピザ、トースト さつまいもシチュー イタリアンサラダ	○	豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳	食パン バター 油 小麦粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ きゅうり にんにく ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン マッシュルーム	698 27.2
15	水	ごはん かきたま汁 ししゃものゆかり揚げ 野菜のおろし和え	○	わかめ 卵 ししゃも 牛乳 糸けすり	米 小麦粉 油 でん粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ ゆかり キャベツ もやし 小松菜 大根	682 30.3
16	木	じゃこ入り鮭ごはん きのこ豚汁 野菜のごま和え	○	鮭 じゃこ みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 油 ごま こんにやく	人参 ごぼう 大根 しめじ えのきたけ エリンギ ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	617 28.5
17	金	みそラーメン 春巻き 果物(みかん)	○	焼き豚 豚肉 みそ 牛乳	冷凍ラーメン 油 春雨 春巻きの皮	にんにく しょうが もやし ねぎ コーン 人参 みかん 小松菜 ニラ たけのこ	653 26.8
20	月	親子丼 みそけんちん汁 野菜の浅漬け	○	鶏肉 卵 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 こんにやく 里いも	人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが	647 26.7
21	火	ごはん ひじきふりかけ 厚揚げと根菜のうま煮 おひたし	○	ひじき 鶏肉 大豆 生揚げ 糸けすり 牛乳	米 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	ゆかり にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ	666 25.5
22	水	【冬至献立】 ほうとううどん 野菜のゆず酢和え りんごケーキ	○	鶏肉 油揚げ みそ 卵 牛乳 豆乳	冷凍うどん 油 こんにやく バター 小麦粉	大根 ごぼう 人参 かぼちゃ りんご 白菜 ねぎ 小松菜 ゆず	641 23.6
23	木	中華おこわ ニラたまスープ もやしのナムル	○	焼き豚 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 もち米 油 砂糖 でん粉	ねぎ 人参 干しいたけ ニラ さやいんげん たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり	591 23.0
24	金	【クリスマス献立】 ごはん かぶの洋風スープ チーズハンバーグ 粉ふきいも ☆セレクト(コーヒー牛乳・牛乳)	○	ベーコン 豚肉 白いんげん豆 卵 チーズ コーヒー牛乳	米 油 パン粉 じゃがいも	人参 セロリ かぶ 玉ねぎ 小松菜 白菜 マッシュルーム	621 22.0

※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3日…4年生校外学習 12月20日…5年生社会科見学

