

※12月の給食費引き落とし日は、12月19日(月)になります。



12月の給食献立表



家庭数

渋谷区立千駄谷小学校(令和4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	木	きなこ揚げパン 肉団子入り春雨スープ 野菜の中華和え	○	きな粉,豚ひき肉,牛乳	コッペパン油,砂糖,でん粉,春雨,じゃがいも,ごま	ねぎ,しょうが,にんじん,はくさい,チンゲンツァイ,キャベツ,もやし,きゅうり	598 20.8
2	金	きんぴらごはん 僧兵汁 じゃこサラダ	○	豚肉,味噌,油揚げ,じゃこ,牛乳	米,油,砂糖,ごま	ごぼう,さやいんげん,にんにく,にんじん,だいこん,たけのこ,万能ネギ,キャベツ,こまつな,玉葱,ホールコーン	593 21.2
5	月	切干大根ごはん かきたま里いも汁 野菜のごま和え	○	豚肉,わかめ,卵,牛乳	米,砂糖,ごま,さといも,でん粉,すりごま	切干しだいこん,にんじん,玉葱,こまつな,キャベツ,もやし	583 21.8
6	火	シナモントースト シュクメルリ ミネラルたっぷりサラダ 果物(みかん)	○	鶏肉,牛乳,チーズ,わかめ,ひじき,ひよこめ	食パン,バター,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉,ごま	にんにく,にんじん,玉葱,パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ごぼう,みかん	650 24.4
7	水	マーボー丼 パリパリサラダ カルピスゼリー	○	豚肉,豆腐,味噌,寒天,粉ゼラチン,カルピス,牛乳	米,油,砂糖,でん粉,わんたんの皮	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,ねぎ,にら,キャベツ,こまつな,玉葱,ホールコーン	694 26.6
8	木	【事始め献立】 ごはん お事汁 白身魚の香味揚げ 野菜の土佐漬け	○	鶏肉,あずき,味噌,ホキ,糸けすり,牛乳	米,こんにゃく,さといも,でん粉,小麦粉,油,砂糖,ごま	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり	626 29.7
9	金	ごはん ひじきのふりかけ 肉じゃが 野菜のさっぱり和え	○	ひじき,豚肉,牛乳	米,砂糖,ごま,油,しらたき,じゃがいも	ゆかり,玉葱,にんじん,さやいんげん,もやし,きゅうり	595 21.6
10	土	【展覧会献立】 ごはん 冬野菜のスープ お絵描きハンバーグ こぶきいも	○	ベーコン,豚肉,豆腐,白いんげん豆,粉チーズ,牛乳	米,油,パン粉,じゃがいも	にんじん,セロリー,はくさい,かぶ,こまつな,玉葱	619 24.1
12	月	振替休業日					
13	火	しょうゆラーメン 春巻き フルーツヨーグルト	○	豚肉,焼き豚,ヨーグルト,牛乳	蒸し中華めん,油,でん粉,春巻きの皮,春雨,でん粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,ホールコーン,もやし,ねぎ,こまつな,たけのこ,にら,みかん缶,パイン缶	670 27.0
14	水	ごはん あおさのみそ汁 さばのみぞれがけ もやしと小松菜のからししょうゆ和え	○	豆腐,味噌,あおさ,さば,牛乳	米,でん粉,油,砂糖	にんじん,玉葱,ねぎ,しょうが,だいこん,もやし,こまつな,ホールコーン	673 28.2
15	木	【渋谷ワンダフル給食】 チキンクリームとポパイライス れんこんサラダ	○	牛乳,生クリーム,鶏肉,コーヒー牛乳	米,バター,小麦粉,油	ほうれんそう,玉葱,にんじん,まいだけ,生しいだけ,マッシュルーム,れんこん,キャベツ,黄ピーマン,きゅうり	636 21.1
16	金	ごはん すき焼き煮 わかめと野菜のごましょうゆ和え	○	豚肉,焼き豆腐,わかめ,牛乳	米,油,三温糖,糸こんにゃく,車麩,ごま	はくさい,にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,きゅうり	606 25.3
19	月	ポークカレーライス こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	米,押麦,油,じゃがいも,砂糖,バター,小麦粉,こんにゃく,ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,フルーツチャツネ,りんご,きゅうり,もやし,ぶどうストレートジュース	704 21.3
20	火	キムチチャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ	○	豚肉,ロースハム,牛乳	米,油,ごま,わんたんの皮,春雨,砂糖	にんじん,白菜キムチ,ピーマン,しょうが,しいたけ,チンゲンツァイ,もやし,ねぎ,キャベツ,きゅうり,玉葱	590 20.3
21	水	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 ぶりの照り焼き おひたし	○	油揚げ,豆腐,味噌,ぶり,糸けすり,牛乳	米,砂糖,でん粉	にんじん,ねぎ,しょうが,こまつな,もやし,キャベツ	614 30.7
22	木	【冬至献立】 ほうとう かぶのゆず風味サラダ りんごマフィン	○	豚肉,油揚げ,味噌,卵,牛乳	ほうとうめん,さといも,油,砂糖,小麦粉,バター	ごぼう,にんじん,だいこん,かぼちゃ,はくさい,ねぎ,こまつな,かぶ,ゆず,りんご	618 23.6
23	金	【クリスマス献立】 ミルクパン フライドチキン ミネストローネ ブロッコリーサラダ ☆セレクトジョア(いちご・白ぶどう)	○	ベーコン,ウィンナー,大豆,粉チーズ,鶏肉,乳酸菌飲料	ミルクパン,油,マカロニ,でん粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,キャベツ,ホールトマト,かぶ,レモン,ブロッコリー,ホールコーン	624 22.2



※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2日…5年生校外学習

