


12月予定献立表

令和6年12月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたりたんぱく質	
							たんぱく質	たんぱく質
2月		きなご揚げパン		きなご	コッパン 油 砂糖		632	780
		チリコンカン	○	豚肉 大豆 白いんげん豆	油 砂糖 バター 小麦粉	セロリー 玉ねぎ 人参 トマト缶 トマトピューレ	24.9	30.4
		ピクルスサラダ			オリーブ油 砂糖	大根 人参 きゅうり セロリー		
3火		鮭ご飯		鮭	米		603	742
		シャキシャキ和え	○		砂糖 油	切干大根 もやし 小松菜 人参 きゅうり	30.4	37.5
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 大根 ねぎ		
4水		ジョア		ジョア			687	851
		カレーライス		豚肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	20.2	24.3
		フレックサラダ			油 砂糖 コーンフレーク	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ		
		フルーツポンチ			砂糖	みかん缶 もも缶 りんご缶 レモン果汁		
5木		ご飯			米		608	748
		鯖のコチュジャン焼き	○	鯖	砂糖	ねぎ	29.2	36.0
		白菜と小松菜のお浸し		かつお節		白菜 小松菜		
		けんちん汁		鶏肉 豆腐	油 こんにゃく ごま油	人参 ごぼう 大根 ねぎ		
6金		中華おこわ		鶏肉	米 もち米 ごま油 油 こんにゃく 砂糖	しょうが 干し椎茸 たけのこ 人参 グリンピース	605	745
		タンホワタン	○	ベーコン 卵	油 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ 人参 コーン えのき 水菜	21.9	26.5
		白菜のピリ辛漬け			ごま油 砂糖	白菜 にんにく しょうが ねぎ		
9月	5年 社会科見学	スパイシーピラフ		鶏肉	米 バター 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	635	784
		ひよこ豆と卵のスープ	○	ひよこめ 鶏肉 卵	でんぷん	セロリー 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	28.0	34.4
		さっぱりポテトサラダ		まぐろ缶詰	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり		
10火	1年 生活科見学	ご飯			米		592	728
		鯖の竜田揚げ	○	鯖	でんぷん 油		24.3	29.6
		野菜のごま風味			ごま	もやし きゅうり 人参		
		法蓮草の味噌汁		みそ		ほうれん草 大根 えのき		
11水		五目うどん		鶏肉 蒸しかまぼこ 油揚げ	うどん でんぷん	人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ	576	707
		みそドレサラダ	○	みそ	油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり	22.0	26.6
		芋ようかん		寒天	さつまいも 砂糖			
12木	ワンダフル給食 	豚ロースカレー風味 野菜あんかけごはん		豚肉 卵	米 油 でんぷん 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 しめじ 赤パプリカ 人参 セロリー	760	946
		3色ナムル	○		ごま ごま油	もやし きゅうり 人参 にんにく	25.4	31.0
		みかん				みかん		
		ご飯			米		636	785
13金		じゃこぶりかけ	○	じゃこ かつお節 青のり	ごま		24.7	30.1
		塩肉じゃが		豚肉	油 じゃがいも こんにゃく 三温糖 塩麹	人参 玉ねぎ さやいんげん		
		梅和え		かつお節	砂糖	キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねり梅		
		ご飯			米		608	748
16月		切干大根の卵焼き	○	豚肉 卵	油 ごま油	ねぎ にんにく 切干大根	26.4	32.3
		ゆかり和え				人参 白菜 もやし 小松菜 ゆかり		
		みそ汁		豆腐 油揚げ みそ		ねぎ		
		中華丼		豚肉 なんと	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	人参 たけのこ 白菜 玉ねぎ ヤングコーン きくらげ 小松菜	596	733
17火	7年職場体験 8、F音楽鑑賞	もやしと茎わかめのサラダ	○	茎わかめ	砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり 人参 もやし ねぎ	22.4	27.1
		スイーツプリング				スイーツプリング		
		担々麺		豚肉	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく ねぎ ザーサイ もやし 小松菜 きくらげ	613	755
18水	7年職場体験	ラッパーツアイ	○		ごま油 砂糖	白菜 人参 しょうが	22.7	27.5
		野菜チップス			さつまいも じゃがいも 油	ごぼう		
		ひじきご飯		鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 干し椎茸 グリンピース	584	717
19木	4年 社会科見学 7年職場体験	白玉入り卵スープ	○	卵	白玉団子 でんぷん	人参 白菜 ねぎ	23.4	28.4
		野菜の華風和え			砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 小松菜 きゅうり		
		かつおめし		海苔	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん	675	836
20金	高知県コラボ 給食	ぐる煮	○	さつまいも 生揚げ かつお節	里芋 こんにゃく 油 砂糖	大根 人参 ごぼう 干し椎茸	27.8	34.1
		みそ汁		鶏肉 みそ	さつまいも	玉ねぎ しめじ ねぎ		
		ゆずゼリー			砂糖	ゆず果汁		
		ご飯			米		605	745
23月		あじの南蛮漬け	○	まあじ	でんぷん 油 砂糖	ねぎ	25.2	30.8
		野菜のピリ辛和え			油 ごま油 砂糖	もやし 小松菜 きゅうり 玉ねぎ		
		みそ汁		みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		
		チキンライス		鶏肉	米 油 バター	トマトジュース 人参 玉ねぎ コーン グリンピース マッシュルーム	691	856
24火	クリスマスイブ	野菜スープ	○	ベーコン	油 米粉マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ	21.5	26.0
		チョコレートケーキ		卵	バター 砂糖 チョコ 上新粉			
		丸パン			丸パン		622	767
25水	クリスマス クオアチア コラボ給食	トマトソースのミートボール	○	豚肉 卵	米 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ トマトピューレ 人参 セロリー	33.1	41.0
		マッシュポテト		牛乳	じゃがいも バター			
		チキンラゲースープ		卵 鶏肉	小麦粉 オリーブ油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん カリフラワー		

※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。