

12月予定献立表

令和3年12月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事	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	I類*	たんぱく質
1 水		ご飯	○		米		610	751
		魚のコチュジャン焼き		鯖	三温糖	ねぎ	26.8	32.8
		ごま和え			ごま 砂糖	もやし 小松菜		
		さつま汁		豚肉 豆腐 みそ	油 さつま油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ		
2 木		黒砂糖パン	○		パン		573	703
		コーンシチュー		ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース	21.6	26.1
		パプリカサラダ			ワンタンの皮 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参		
3 金		五目チャーハン	○	焼豚	米 油 ごま油	しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ ねぎ グリンピース	571	700
		シャキシャキポテト			じゃがいも 油	人参	23.2	28.2
		こら玉スープ		鶏肉 卵	でんぶん	しめじ いら		
6 月		ご飯	○		米		616	759
		のりの佃煮		のり ひじき	砂糖		22.8	27.6
		鶏肉とこんにゃくの味噌煮		鶏肉 みそ	油 里手 こんにゃく 砂糖	しょうが ごぼう 人参 れんこん 大根 ねぎ さやしんげん		
		白菜のおかか和え		かつお節	砂糖	白菜 もやし 人参		
7 火		五目うどん	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	冷凍うどん でんぶん	人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ	583	716
		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	22.8	27.6
		芋ようかん		寒天	さつま油 砂糖			
8 水		ピビンバ	○	豚肉	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが たけのこ もやし きゅうり ぜんまい 小松菜 人参	550	673
		トックスープ		卵 ベーコン	トック でんぶん	人参 もやし ねぎ しょうが	21.0	25.3
		ジョア		ジョア				
9 木		ジャンバラヤ	○	豚肉 ひよこ豆	米 油 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン	592	728
		じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	油 じゃがいも	玉ねぎ	20.4	24.5
		オニオンドレッシングサラダ			ごま油 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ レモン果汁		
10 金		ご飯	○		米		586	720
		ほっけのから揚げ		ほっけ	でんぶん 油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	22.3	27.0
		ひじきナムル		めひじき	砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが 人参 小松菜 もやし		
		中華スープ		豚肉	油	人参 たけのこ 白菜 きくらげ えのき コーン		
13 月		鮭ご飯	○	鮭	米		575	706
		和風サラダ		茎わかめ	油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	24.6	30.0
		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		
14 火	ワンダフル給食 	胚芽パン	○		パン		644	795
		アッパルマンティエ		牛肉 豚肉 牛乳 チーズ	油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ セロリ	28.7	35.3
		ミネストローネ		豚肉 ベーコン	油 マカロニ	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ トマト かぶ パセリ		
15 水		カレーライス	○	豚肉 チーズ	米 発芽玄米 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 セロリ	676	837
		大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油 ごま油 砂糖	大根 きゅうり	21.3	25.7
		みかん				みかん		
16 木		わかめご飯	○	わかめ	米		606	746
		切干大根の卵焼き		豚肉 卵	油 ごま油	にんにく ねぎ 切干大根	25.9	31.7
		ゆかり和え				人参 小松菜 白菜 もやし ゆかり		
		みそ汁		油揚げ みそ		玉ねぎ えのき ねぎ		
17 金	ワンダフル給食 	ご飯	○		米		628	774
		揚げ魚の麻婆茄子あんかけ		かわいい 豚肉	でんぶん 油 砂糖	なす にんにく ねぎ	28.4	34.9
		白菜スープ		鶏肉	油	人参 玉ねぎ えのき 白菜 小松菜		
20 月		豚の生姜焼き丼	○	豚肉	米 発芽玄米 油	しょうが 玉ねぎ もやし ピーマン	603	742
		中華風きゅうり			ごま油 ごま	きゅうり	25.0	30.5
		たまごスープ		ベーコン 卵	油 でんぶん	玉ねぎ 干し椎茸 小松菜		
21 火		ご飯	○		米		539	659
		鯖の照り焼き		鯖		しょうが	23.6	28.7
		野菜のピリ辛和え			油 ごま油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり もやし		
		みそ汁		油揚げ みそ		かぶ ねぎ		
22 水	冬至献立	ご飯	○		米		657	812
		かぼちゃコロッケ		豚肉 牛乳 生クリーム 卵	バター マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ	19.9	23.9
		ゆず風味お浸し		かつお節		もやし 人参 白菜 ゆず		
		すまし汁		豆腐		大根 人参 ねぎ		
23 木	クリスマス献立	チキンクリームスパゲティ	○	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉	セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草	726	902
		コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 コーン	25.3	30.9
		アップルケーキ		卵 牛乳	バター 砂糖 小麦粉	りんご		

※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。