


12月予定献立表

令和4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	I類たんぱく質	II類たんぱく質
1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 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン	572	702
		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	20.1	24.1
		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		
2金	E組 校外学習	じゃこ青のりご飯		じゃこ 青のり	米 ごま		658	813
		さばの文化干し	○	さば			25.8	31.5
		すいとん		鶏肉 油揚げ	小麦粉	人参 玉ねぎ 大根 干し椎茸 白菜 小松菜		
5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 でんぷん	玉ねぎ 干し椎茸 小松菜		
6火		ご飯			米		600	738
		じゃこふりかけ		じゃこ かつお節 青のり	ごま		24.2	29.5
		肉じゃが	○	豚肉 油揚げ	油 しらすたき じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん		
		いそ和え		のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜		
7水		チキンクリームスパゲティ		鶏肉 牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉	セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ ほうれん草	599	737
		コーンサラダ	○		油 砂糖	キャベツ 人参 コーン	21.7	26.2
		りんご				りんご		
8木	5年 社会科見学	ご飯			米		583	716
		ホキのコチュジャン焼き	○	ホキ	砂糖	ねぎ	24.2	29.5
		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 さつまいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ		
9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	561	687
		シャキシャキポテト	○		じゃがいも 油	人参	23.0	27.9
		ニラ玉スープ		鶏肉 卵	でんぷん	しめじ には		
12月		黒砂糖パン			黒砂糖パン		617	760
		ポテトグラタン	○	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	油 じゃがいも 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム	24.6	30.0
		野菜スープ		ベーコン	油	人参 玉ねぎ キャベツ		
13火		わかめご飯		わかめ	米		607	747
		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	26.0	31.8
		ゆかり和え				人参 白菜 もやし 小松菜 ゆかり		
		みそ汁		油揚げ みそ		玉ねぎ えのき ねぎ		
14水		ジョア		ジョア			583	716
		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	18.7	22.3
		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		
15木	6年 社会科見学	ご飯			米		539	659
		さばの照り焼き	○	さば		しょうが	23.6	28.7
		野菜のピリ辛和え			油 ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ		
		みそ汁		油揚げ みそ		かぶ ねぎ		
16金		こぎつねご飯		鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	558	683
		沢煮椀	○	豚肉		人参 大根 ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ	23.0	27.9
		糸寒天サラダ		糸寒天	ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ		
19月		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	626	772
		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	22.2	26.9
		切干大根のサラダ			ごま油	切干大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ		
20火		ご飯			米		617	760
		のりの佃煮	○	のり ひじき	砂糖		22.9	27.8
		鶏肉とこんにゃくの味噌煮		鶏肉 みそ	油 さとも こんにゃく 砂糖	しょうが ごぼう 人参 れんこん 大根 ねぎ さやいんげん		
		白菜のおかか和え		かつおぶし	砂糖	白菜 もやし 人参		
21水		ご飯			米		586	720
		ほっけのから揚げ	○	ほっけ	でんぷん 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	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが		
		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		
22木	冬至献立	ほうとう		豚肉 油揚げ みそ	ほうとう さとも	ごぼう 人参 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	692	858
		ゆず風味お浸し	○	かつお節		もやし 人参 白菜 ゆず	23.3	28.3
		芋ようかん		寒天	さつまいも 砂糖			
23金	ワンダフル給食 	チキンクリームとポパイライス		牛乳 生クリーム 鶏肉	米 バター 小麦粉 油	ほうれん草 玉ねぎ 人参 たもぎエクス 舞茸 椎茸 マッシュルーム	679	841
		れんこんサラダ			ごま油	れんこん キャベツ パプリカ きゅうり	23.7	28.8
		コーヒ-牛乳		コーヒ-牛乳				

※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。