


12月 予定献立表

令和5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初*	たんぱく質
1 金	E組校外学習	じゃこ青のりのご飯	○	じゃこ 青のり	米 白いりごま		674	834
		さばの文化干し		サバ			27.3	33.5
		すいとん		鶏肉 油揚げ	小麦粉	人参 玉ねぎ 大根 干しいいたけ 白菜 小松菜		
4 月		ご飯	○		米		593	729
		切干大根の卵焼き		豚肉 たまご	油 ごま油	ねぎ にんにく 切り干し大根	25.2	30.8
		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 えのきたけ ねぎ		
5 火		きんぴらご飯	○	豚肉	米 油 白滝 砂糖 ごま油	ごぼう 人参	531	648
		糸寒天のごま酢和え		糸寒天	砂糖 白いりごま	人参 きゅうり 小松菜	20.8	25.0
		沢煮椀		豚肉		人参 大根 ごぼう たけのこ 干しいいたけ ねぎ		
6 水		五目うどん	○	鶏肉 蒸しかまぼこ 油揚げ	うどん でんぶん	人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ	555	680
		ゆず風味お浸し		かつお節		もやし 人参 白菜 ゆず	21.6	26.1
		芋ようかん		寒天	さつまいも 砂糖			
7 木		豚キムチ丼	○	豚肉	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ 白菜キムチ にら	605	745
		春雨スープ		鶏肉	油 春雨	人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ	25.3	30.9
		ナムル			砂糖 白いりごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが		
8 金		鮭ご飯	○	鮭	米		575	706
		和風サラダ		茎わかめ	油 砂糖 白いりごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	24.6	30.0
		豚汁		豚肉 木綿豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 大根 ねぎ		
11 月		ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		602	741
		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	24.1	29.3
		人参サラダ		まぐろ缶詰	油 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ		
12 火	6年生 社会科見学	中華おこわ	○	鶏肉	米 もち米 ごま油 油 糸こんにゃく 砂糖	しょうが 干しいいたけ たけのこ 人参 グリンピース	617	760
		タンホワタン		ベーコン たまご	油 じゃがいも でんぶん	玉ねぎ 人参 コーン えのきたけ 水菜	22.2	26.9
		切干大根のサラダ			ごま油	切り干し大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ		
13 水		ジョア	○	ジョア			544	665
		ねぎ豚塩だれ丼		豚肉	米 発芽玄米 ごま油 白いりごま でんぶん	ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし 小松菜 レモン果汁	23.5	28.6
		みそ汁		油揚げ 絹ごし豆腐 みそ		大根 えのきたけ ねぎ		
14 木		ご飯	○		米		658	813
		ヤンニョムチキン風		鶏肉	でんぶん 油 オリーブ油	玉ねぎ	21.2	25.6
		韓国風サラダ		焼きのり	砂糖 油 ごま油 白いりごま	大豆もやし 人参 キャベツ 小松菜 にんにく しょうが ねぎ レモン果汁		
		トックスープ		ベーコン	油 でんぶん トック	しょうが 人参 もやし ねぎ		
15 金		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	646	798
		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	20.9	25.2
18 月		わかめご飯	○	わかめ	米		603	742
		肉じゃが		豚肉 油揚げ	油 白滝 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん	23.0	27.9
		いそ和え		のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜		
19 火	5年生 社会科見学	みそラーメン	○	豚肉 なたと みそ	蒸し中華麺 油 ごま油	しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 小松菜 ねぎ コーン たけのこ	616	759
		スパイシーポテト			じゃがいも		24.2	29.5
		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		
20 水	ワンダフル給食 	治部煮丼	○	鶏肉	米 でんぶん あられ麩 砂糖 鴨油	人参 かぼちゃ れんこん チンゲン菜	673	833
		炒り豆腐		木綿豆腐 鶏肉 ひじき たまご		干しいいたけ 人参 たけのこ	26.2	32.1
		ゆずゼリー			砂糖	ゆず		
21 木	クリスマス献立	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	671	830
		ABCスープ		ベーコン 鶏肉	油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	22.3	27.0
		ヨーグルトポムポム		たまご ヨーグルト	バター 砂糖 小麦粉	りんご缶詰		
22 金	4年生TGG	ご飯	○		米		671	830
		酢豚		豚肉	でんぶん じゃがいも 油 砂糖	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 干しいいたけ トマト缶	27.1	33.2
		華風サラダ		イカ 寒天	油 ごま油 砂糖	もやし きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ		

※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。