

令和3年度 12月予定献立表

文京区立本郷小学校

日	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杯 - たんぱく質 脂質
1水	菜飯		鶏もも	精白米,炒め油,三温糖	こまつな	635 kcal
	焼きビーフン	○	豚ばら	炒め油,ビーフン	にんじん,玉葱,もやし キャベツ,こまつな	25.7 g
	いかと冬野菜の煮物		いか,豚ばら	里いも,竹輪,三温糖	だいこん,かぶ,にんじん	19.5 g
2木	みそパスタ		豚ひき肉,赤みそ 甜麺醤	スパゲティー,サラダ油 ごま油,でんぷん	にんじん,白菜,玉葱 もやし,ねぎ	664 kcal
	中華スープ	○	豆腐	ごま,ごま油	しめじ,えのき,ねぎ	25.4 g
	ヨーグルトポムポム		たまご,ヨーグルト	バター,上白糖,薄力粉	りんご	22.7 g
3金	豚とツナのチャーハン		豚ひき肉,ツナ	精白米,押麦,炒め油 ごま	にんにく,玉葱 ねぎ,パセリ	640 kcal
	ポテトのハニーサラダ	○		じゃがいも,はちみつ サラダ油	コーン,にんじん キャベツ,きゅうり	19.0 g
	白菜スープ		ベーコン	春雨	玉葱,にんじん,白菜	23.1 g
6月	ごはん			精白米		634 kcal
	きびなごのガーリック風味	○	きびなご	でんぷん,揚げ油		24.2 g
	チャンプルー		豚ばら,たまご 糸削り,豆腐	炒め油,車,でんぷん	玉葱,もやし,にら 万能ねぎ	23.4 g
	みそ汁		鶏もも,油揚げ,白みそ		かぼちゃ,だいこん ごぼう,ねぎ	
7火	ねぎ豚塩だれ丼		豚肩肉,豚もも	精白米,炒め油,ごま でんぷん,ごま油	にんにく,玉葱,もやし にら,ねぎ,レモン	619 kcal
	コーンサラダ	○		サラダ油,上白糖	こまつな,もやし きゅうり,コーン	24.2 g
	春雨スープ		鶏もも	春雨	にんじん,ねぎ,こまつな	18.9 g
8水	ガーリックトースト			食パン,バター	にんにく	661 kcal
	鶏ときのこのトマトクリーム煮	○	鶏もも,牛乳 生クリーム	じゃがいも,サラダ油 薄力粉,マカロニ	にんにく,しめじ,エリンギ マッシュルーム,玉葱,えのき	19.7 g
	カラフルサラダ			サラダ油	こまつな,もやし,きゅうり にんじん,赤黄ピーマン	31.8 g
9木	鮭菜ごはん		しゃけ,しらす干し 海苔	精白米,ごま	こまつな	650 kcal
	家常豆腐	○	豚肩肉,生揚げ,赤みそ	じゃがいも,サラダ油 三温糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが にんじん,ねぎ	27.5 g
	わかめスープ		鶏もも,わかめ,豆腐	春雨,ごま	ねぎ,にら,万能ねぎ	21.6 g
10金	ハッシュドチキン		鶏もも	精白米,サラダ油 薄力粉,三温糖,バター	パセリ,玉葱,にんじん しめじ,えのき,トマト	704 kcal
	青菜といかのあえもの	○	いか	サラダ油,ごま油,上白糖	こまつな,きゅうり,玉葱	26.7 g
	くだもの				みかん	24.5 g
13月	ごはん			精白米		619 kcal
	海苔の佃煮		もみ海苔	三温糖		27.0 g
	切干し大根入り卵焼き	○	鶏ひき肉,たまご	炒め油,三温糖,でんぷん	ねぎ,切干しだいこん	19.5 g
	ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,ゆかり	
	みそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ		なめこ,ねぎ,糸みつば	

日	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食分 - たんぱく質 脂質
14 火	発芽玄米ごはん			精白米,発芽玄米		642 kcal
	鶏のから揚げ	○	鶏もも	でんぷん,薄力粉,揚げ油	しょうが,にんにく	24.1 g
	海苔あえ		海苔	三温糖	こまつな,にんじん もやし,キャベツ	22.7 g
	すまし汁		鶏もも,たまご	そうめん	青梗菜	
15 水	クリーミーカレーうどん		豚肩肉,牛乳	うどん,炒め油 玉砂糖,でんぷん	玉葱,にんじん ねぎ,こまつな	681 kcal
	切り干し大根サラダ	○	ツナ	サラダ油,上白糖	切り干し大根,きゅうり 玉葱,パセリ	22.1 g
	さつまチップス			さつまいも,揚げ油 グラニュー糖		25.8 g
16 木	ジャンバラヤ		鶏もも	精白米,押麦,炒め油	にんにく,にんじん,玉葱 赤緑ピーマン,トマト,枝豆	635 kcal
	野菜スープ	○	鶏もも	炒め油,じゃがいも マカロニ	にんじん,玉葱,セロリー	21.3 g
	白玉フルーツポンチ		豆腐	白玉粉,三温糖	くだもの缶,レモン	15.7 g
17 金	たまごトースト		たまご	食パン,マヨネーズ	玉葱,レモン	629 kcal
	ポトフ	○	鶏もも,ウィンナー	炒め油,じゃがいも	玉葱,にんじん キャベツ,青梗菜	20.2 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			28.9 g
20 月	ゆかりごはん			精白米	ゆかり	631 kcal
	鯖の味噌煮	○	さば,赤みそ,白みそ	三温糖	しょうが,ごぼう	28.1 g
	きのこのお浸し		糸削り		えのき,しめじ キャベツ,もやし	19.5 g
	卵の花汁		鶏もも,おから,油揚げ 白みそ,赤みそ	炒め油,じゃがいも	だいこん,しめじ,ねぎ えのき,こまつな	
21 火	ごはん			精白米		713 kcal
	ジャンボ餃子	○	豚ひき肉	餃子の皮,薄力粉,ごま油 でんぷん,揚げ油	にんにく,しょうが ねぎ,にら,はくさい	24.9 g
	ひじきあえ		ひじき,ほたて	ごま油	もやし,きゅうり 赤ピーマン	24.8 g
	かき玉汁		鶏もも,豆腐,たまご	でんぷん	にんじん,こまつな	
22 水	たこめし		たこ	精白米,もち米	糸みつば	664 kcal
	大学芋風ほっこり南瓜	○		でんぷん,揚げ油 三温糖,ごま	かぼちゃ	21.1 g
	ゆず入り肉団子スープ		鶏ひき肉,豚ひき肉 たまご	パン粉,春雨,でんぷん	玉葱,ごぼう,れんこん,ねぎ 白菜,にんじん,青梗菜,ゆず	21.2 g
23 木	黒砂糖パン			黒砂糖パン		631 kcal
	鶏のソテー トマトソース	○	鶏もも	バター,上白糖	玉葱,セロリー,トマト	25.3 g
	フレンチサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,にんじん,玉葱 きゅうり,コーン	24.3 g
	コーンポタージュ		牛乳,生クリーム	炒め油,上白糖,でんぷん	玉葱,クリームコーン	

今月の平均栄養価 : エネルギー 651Kcal たんぱく質 23.6g 脂質22.8g

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍を提供しています。