献立表　12月

文京区立大塚小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		643 kcal
	ジャンボぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,でんぷん,なたね油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,キャベツ	21.2 g
	ナムル			ごま油,砂糖	きゅうり,もやし,しょうが,長ねぎ,にんにく	20.6 g
	はるさめスープ			普通はるさめ(乾)	しょうが,にんじん,キャベツ,こまつな	1.6 g
3 火	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		654 kcal
	とりのみそ焼き		鶏肉,白みそ	砂糖	しょうが	24.9 g
	あおなのごまおひたし			ごま(いり）,砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	19.6 g
	ひっつみじる		油揚げ	薄力粉,里芋	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.2 g
	みかん				温州蜜柑(普通、生)	
4 水	ミルクパン	○		ミルクパン		722 kcal
	ハワイアンポークソテー		豚肉	薄力粉,有塩バター,砂糖	玉ねぎ,ホールトマト	29.3 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも,マヨネーズ(卵無し）,砂糖	にんじん,きゅうり,とうもろこし	31.5 g
	チキンクリームスープ		鶏肉,牛乳	調合油,シェルマカロニ,でんぷん	にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰), 玉ねぎ,こまつな	2.4 g
5 木	むぎごはん	○		水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦)		624 kcal
	さわらの西京焼き		さごち,西京みそ	砂糖		24.7 g
	かわりきんぴら			なたね油,じゃがいも,調合油,こんにゃく, 砂糖,白ごま	ごぼう,にんじん	18.2 g
	みそしる		赤みそ,白みそ	里芋	だいこん,こまつな	2.3 g
6 金	あんかけうどん	○	豚肉	冷凍細うどん,調合油,でんぷん	にんじん,玉ねぎ,もやし,こまつな,長ねぎ	694 kcal
	大豆とこざかなのいり煮		大豆,かえり煮干し,牛乳	でんぷん,さつまいも,調合油,砂糖,白ごま		27.8 g
	お団子ずんだあん			白玉粉,上新粉,砂糖	えだまめ	22.5 g
						2.3 g
9 月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦)		625 kcal
	ささみフライのレモンだれ		鶏肉ささ身	でんぷん,薄力粉,なたね油,砂糖	レモン	27.7 g
	切り干し大根のふくめ煮		油揚げ,大豆	調合油,こんにゃく,砂糖	切干しだいこん,にんじん	18.4 g
	みそしる		カットわかめ,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,もやし,こまつな	2.7 g
10 火	やきとりどん	○	鶏肉,鶏肉,焼きのり	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(米粒麦）, 調合油,砂糖,でんぷん	長ねぎ,玉ねぎ,しょうが	684 kcal
	おひたし		かつおぶし		はくさい,こまつな,にんじん	31.5 g
	とんじる		豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	調合油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,長ねぎ	21.7 g
						2.2 g
11 水	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		632 kcal
	さかなの青のりフライ		からふとししゃも(生干し),あおのり,たまご	薄力粉,パン粉,なたね油		25.3 g
	からしあえ			砂糖	キャベツ,にんじん,えのきたけ	22.6 g
	むらくもじる		豆腐,たまご	でんぷん	にんじん,玉ねぎ	2.4 g
12 木	ホットドック	○	フランクフルト	コッペパン	キャベツ	690 kcal
	白いんげんのﾎﾜｲﾄｼﾁｭｰ		ベーコン,いんげんまめ,牛乳, クリーム(乳脂肪)	調合油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	にんじん,玉ねぎ,はくさい,パセリ	23.5 g
	フレンチサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン, ブロッコリー,玉ねぎ	31.7 g
						3.5 g
13 金	キムチチャーハン	○	豚肉	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),調合油	長ねぎ,にんじん,白菜キムチ,ピーマン	622 kcal
	中華コーンスープ		豆腐,たまご	でんぷん	玉ねぎ,にんじん,クリームコーン	21.1 g
	フルーツ豆乳ゼリー		寒天,豆乳,クリーム(乳脂肪)	砂糖	温州蜜柑缶詰(果肉),もも(缶詰果肉), パインアップル(缶詰)	16.9 g
						2.7 g
16 月	豆腐のカレー煮どん	○	豚肉,豆腐	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦), ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ, エリンギ,こまつな	675 kcal
	バンサンスー			普通はるさめ(乾),砂糖,ごま油	にんじん,もやし,きゅうり	23.8 g
	アップルゼリー		寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース,りんご(缶)	18.2 g
						2.2 g

17 火	桜エビとじゃこのごはん	○	ちりめんじゃこ,さくらえび(素干し)	水稲穀粒(精白米),白ごま		642 kcal
	肉じゃが		豚肉,高野豆腐	調合油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,えだまめ	27.4 g
	すましじる		カットわかめ,生揚げ		はくさい,こまつな	19.8 g
						1.9 g
18 水	ハニーセサミトースト	○		食パン,有塩バター,はちみつ		629 kcal
	クラムチャウダー		鶏肉,あさり,ほたてがい･貝柱、 牛乳	調合油,リボンマカロニ,コーンスターチ	にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),玉ねぎ	25.9 g
	コーンサラダ			調合油	キャベツ,にんじん,きゅうり, ホールコーン,玉ねぎ	26.0 g
	オレンジ				オレンジ	2.2 g
19 木	ごはん	○		水稲穀粒(精白米)		678 kcal
	あずま煮		ホキ	薄力粉,でんぷん,調合油,砂糖		26.9 g
	ちぐさおひたし		油揚げ,たまご	こんにゃく,砂糖,白ごま,調合油	にんじん,こまつな	20.5 g
	みそしる		生わかめ,白みそ,赤みそ	さつまいも	玉ねぎ,ぶなしめじ	2.5 g
20 金	わふうスパゲティー	○	ベーコン,鶏肉,焼きのり	マカロニ・スパゲッティ,調合油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ, えのきたけ,エリンギ,ピーマン	652 kcal
	万次郎かぼちゃのサラダ			調合油,砂糖	西洋かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	23.4 g
	ゆずチーズケーキ		クリームチーズ,たまご, クリーム(乳脂肪),ヨーグルト(全脂無糖)	砂糖,薄力粉	ゆず(果皮、生),ゆず(果汁、生)	29.9 g
						2.2 g
23 月	みそ煮こみうどん	○	鶏肉,油揚げ,板なしかまぼこ,豆みそ,赤みそ	冷凍うどん	ごぼう,にんじん,長ねぎ,はくさい,こまつな	676 kcal
	じゃこ入りおひたし		しらす干し(微乾燥品)		はくさい,にんじん,もやし	28.4 g
	もちっこはるまき		チェダーチーズ,ベーコン	春巻きの皮,もち,薄力粉,なたね油	えのきたけ	25.2 g
						2.4 g
24 火	チョコチップパン	○		チョコチップパン		655 kcal
	フライドチキン		鶏肉	でんぷん,薄力粉,なたね油		24.7 g
	イタリアンサラダ			調合油	キャベツ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ,にんにく	29.2 g
	ほしのジュリエンヌスープ		飾りかまぼこ	調合油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	2.8 g
	みかん２種たべくらべ				夢オレンジ,早香	

※食材の入荷状況により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。