

12月分学校給食献立表

2024/12/1

御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質（g）
									脂質（g）
									カルシウム（mg）
2・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			640
	ししゃも磯香フライ		ししゃも・あおさ			パン粉・片栗粉	油	塩	21.8
	ひじきの三杯酢	卵	ひじき	人参	きゅうり・枝豆・コーン・りんご	砂糖		酢・醤油・酒・塩	16.5
3・火	南瓜のそぼろ煮	鶏肉・大がら		南瓜・人参・グリーンピース	玉ねぎ・こんにゃく・生姜	砂糖・片栗粉	油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	2.0
	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			582
	鮭の香草焼き	鮭			にんにく		オリーブ油	白ワイン・塩・こしょう・バジル	27.7
4・水	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	人参	きゅうり・レタス	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩	16.1
	卵とコーンのスープ	卵・ベーコン		人参・こまつな 人參・小松菜	玉ねぎ・コーン・きくらげ	片栗粉		しょうゆ・しょう油・こしょう・中華スープ	2.2
	牛乳		牛乳						572
5・木	さつま芋ごはん					こめ 米・さつま芋	ごま・油	塩	20.7
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・もやし・玉ねぎ・生姜	片栗粉・砂糖	油	しょうゆ・さけ・しょう油・みりん・塩	17.1
	かぶのみそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・ネギ	かぶ・玉ねぎ・えのき			いりこ・酒	1.9
6・金	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 米・麦			705
	春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ・キャベツ・もやし・椎茸・生姜	小麦粉・春雨・片栗粉・砂糖	油	しょうゆ・醤油・ボークブイオン・塩	23.0
	ガパオ（ライス）	鶏肉		パプリカ・ピーマン・人参	玉ねぎ・しめじ・にんにく	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・しょう油・オイスターソース・こしょう・酒・塩・バジル	26.3
9・月	ワンタンスープ	豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・白菜・きくらげ	ワンタン		しょうゆ・しょう油・こしょう・中華スープ・酒	2.1
	弁当の日								
	牛乳/いなりごはん	油揚げ・豚肉	牛乳	人参・さやいんげん	しょうが 生姜	こめ 米・砂糖	油・ごま	しょうゆ・さけ・しょう油・みりん・塩	630
10・火	五目豆	鶏肉・大豆		人参・絹さや	ごぼう・れんこん・こんにゃく・生姜	じゃが芋・砂糖	油	しょうゆ・さけ・しょう油・みりん・塩	25.2
	みかん				みかん				18.8
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・とうもろこし	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし・昆布・しょうゆ・塩・酒	2.5
11・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			682
	鶏肉とさつま芋のアーモンドがらめ	鶏肉		人参	枝豆	さつま芋・小麦粉・片栗粉	アーモンド・ごま・油	しょうゆ・さけ・しょう油・みりん・塩	23.6
	白菜の即席漬け			人参	はくさい 白菜・きゅうり・生姜	砂糖		しょうゆ・さけ・しょう油・昆布茶	20.6
12・木	つみれ汁	白身魚すりみ・みそ・油揚げ		人参・ネギ	玉ねぎ・大根・キャベツ・えのき			いりこ・酒	1.9
	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 米・麦			621
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉	油・ごま油	しょうゆ・さけ・しょう油・中華スープ・豆板醤	22.7
13・金	ビーフン入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・きくらげ	ビーフン	油	しょうゆ・さけ・しょう油・オイスターソース・塩・こしょう・みりん	15.5
	フルーツインゼリー				りんご・黄桃・パイ	砂糖		ゼリーの素	2.1
14・土	牛乳/ごはん		牛乳・のり			こめ 米			672
	さばのみぞれ煮	さば			だいこん 大根	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	しょうゆ・さけ・しょう油・みりん・塩	25.7
	三色和え	かまぼこ		ピーマン	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・さけ・しょう油・みりん・塩	22.6
15・日	のっぺい汁	鶏肉・油揚げ・ちくわ		人参	ごぼう・こんにゃく・玉ねぎ・椎茸・ネギ	さつま芋・里芋・片栗粉	油	いりこ・しょうゆ・さけ・しょう油・塩	2.3
	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			594
	焼きそば	豚肉・かまぼこ・大がら	青のり	人参・ネギ	玉ねぎ・キャベツ・もやし	ちゃんぽん麺	油	しょうゆ・さけ・しょう油・中華スープ・こしょう	25.2
16・月	れんこんサラダ	ささみ		人参	れんこん・きゅうり・大根・コーン	砂糖	ごま・クリーム・ごまドレッシング	塩	19.2
	ヨーグルト		ヨーグルト						3.0
	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			600
17・火	おでん風煮	鶏肉・ちくわ・はんぺん・うずら卵・厚揚げ	こんぶ 昆布	人参	だいこん 大根・こんにゃく	じゃが芋・里芋・砂糖		いりこ・しょうゆ・さけ・しょう油・みりん・塩	22.2
	チンゲン菜の酢みそ和え	油揚げ・みそ		チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ねりごま	酢・みりん・塩	15.2
	りんご				りんご				1.9

きゅうしょく
給食ありません

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価 エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
17・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦				611
	冬野菜のカレー	鶏肉	粉チーズ	南瓜・人参・ブロッコリー	玉ねぎ・れんこん・かぶ・りんご・にんにく・生姜	黒糖	バター	チキンガラスープ・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・カレー粉・醤油		19.1
	コーンサラダ	ハム		人参	きゅうり・キャベツ・コーン・レタス	砂糖	油	ず dashi 酢・塩・ごしょう	17.7	
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		しょうゆ 醤油	2.6	
18・水	牛乳/ごはん/ふりかけ	鮭	牛乳			米	ごま	塩	614	
	肉じゃがコロッケ	牛肉			玉ねぎ	じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	油	しょうゆ しょう		