



令和4年度 12月の予定献立表

令和4年11月30日
 立高輪台小学校
 校長 八代 美弥子
 栄養職員 宋 養

日	献立	赤の仲間		黄の仲間	緑の仲間	その他	エネルギー
		牛乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料など	たんぱく質
1木	ドライカレー キャベツのサラダ リンゴ		牛乳 ぶたにく	こめ バター あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん キャベツ きゅうり りんご	塩 カレー粉 赤ワイン こしょう 酢 トマトケチャップ ウスターソース	594 kcal 21.2 g
2金	ごはん サバのこうみやき ぶたにくとおおなのいためもの とうふとえのきのすましじる		牛乳 さば ぶたにく とうふ	こめ ごま あぶら ぶ	ながねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ ホールコーン えのき	醤油 みりん 酒 塩 こしょう だし昆布 だし削り節	580 kcal 25.4 g
5月	ぶたどん キャベツのいそあえ かぶとあぶらあげのみそしる はなみかん		牛乳 ぶたにく のり あぶらあげ みそ	こめ あぶら こんにやく ぶ さとう	たまねぎ ながねぎ サヤエンドウ キャベツ もやし かぶ かぶのは みかん	酒 みりん 醤油 だしさば節	564 kcal 26.7 g
6火	ごはん はるまき きりぼしだいこんのはりほりづけ とうふとこまつなのちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とうふ	こめ あぶら はるまきのかわ はるさめ かたくりこ ごま油 さとう ごま	しょうが ながねぎ たけのこ ほしいたけ いら にんじん きりぼしだいこん きゅうり こまつな	酒 塩 こしょう 醤油 酢 一味唐辛子 鶏がら	602 kcal 20.3 g
7水	シーフードピラフ ジャーマンポテト コーンスープ		牛乳 いか えび ベーコン ぶたにく とり	こめ あぶら バター じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム ピーマン しょうが クリームコーン	塩 白ワイン こしょう パセリ 鶏がら	564 kcal 24.7 g
8木	こうやごはん にくじゃが あぶらあげとこまつなのみそしる ミルクゼリーピーチソース		牛乳 とり こうやとうふ ぶたにく みそ あぶらあげ かんでん 調理用牛乳	こめ こんにやく さとう あぶら じゃがいも	ほしいたけ にんじん ごぼう サヤエンドウ たまねぎ グリーンピース こまつな もも缶	だしさば節 酒 みりん 醤油 塩 白ワイン	577 kcal 26.7 g
9金	ガーリックトースト クリームシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ		牛乳 ぶたにく 調理用牛乳	パン バター あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが はくさい ブロッコリー キャベツ ホールコーン	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう ローリエ 酢	575 kcal 25.9 g
12月	ごはん さかな(ぶり)のてりやき ヒジキのいために とんじる		牛乳 ぶり ひじき みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ さとう かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	醤油 酒 みりん だしさば節	588 kcal 28.1 g
13火	あんかけうどん キャベツのごますあえ まめペーストいりリンゴのケーキ		牛乳 ぶたにく ちくわ たまご あぶらあげ ヨーグルト いんげんまめ	うどん あぶら こんにやく かたくりこ さとう ごま こむぎこ バター	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが こまつな キャベツ りんご	酒 だし昆布 だし削り節 塩 醤油 みりん 酢 ベーキングパウダー	573 kcal 26.3 g
14水	ごはん とりにくのからあげ まごはやさしいみそにまめ すましじる		牛乳 とり ちくわ だいち こんぶ みそ かまぼこ	こめ あぶら かたくりこ さといも さとう ごま	しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん ほしいたけ ながねぎ こまつな えのき	醤油 酒 だし削り節 みりん 塩 だし昆布	599 kcal 25.8 g
15木	ジャコワカメごはん にくだんごもちこめむし さつまあげとこまつなのいためもの はるさめとこのスープ		牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく とり たまご さつまあげ とうふ	こめ ごまあぶら じょうしんこ もちこめ あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ ほしいたけ しょうが もやし こまつな えのき たけのこ はくさい チンゲンサイ ながねぎ	塩 醤油 酒 カレー粉 こしょう 鶏がら	595 kcal 24.3 g
16金	チキンライス ふゆやさいサラダ おまめのスープ みかん		牛乳 とり ひよこまめ	こめ あぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ほうれんそう だいこん ブロッコリー カリフラワー むらさきキャベツ かぼちゃ にんにく キャベツ セロリ しょうが みかん	塩 パプリカ 白ワイン こしょう 酢 酒 トマトピューレ トマトケチャップ ローリエ 鶏がら	610 kcal 24.6 g
19月	ごはん 小魚ふりかけ あつやきたまご やさいのごまあえ だいこんとあぶらあげのみそしる		牛乳 にぼし こんぶ けずりぶし たまご とり あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ こまつな キャベツ だいこん ながねぎ	醤油 みりん 酢 酒 塩 だしさば節	573 kcal 27.0 g
20火	スナグッティピースミート カリフラワーサラダ スイートポテト		牛乳 ぶたにく だいず 調理用牛乳 なまクリーム たまご	あぶら こむぎこ スナグッティ さつまいも バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトジュース カリフラワー キャベツ きゅうり	赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 酢	664 kcal 24.7 g
21水	ごはん さかなのさいきょうやき はくさいのゆずポンあえ かぼちゃのそぼろに みかん		牛乳 さめ みそ さいきょうみそ とり	こめ あぶら さとう かたくりこ	かぶ はくさい にんじん ゆず かぼちゃ みかん	酒 みりん 醤油 塩 だしさば節	583 kcal 28.4 g
22木	ミルクパン もちこチキン ポテトのフレンチサラダ ほうれんそうのスープ ココアゼリー		牛乳 とり たまご ベーコン かんでん 調理用牛乳 なまクリーム	ミルクパン じょうしんこ あぶら メープルシロップ さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	醤油 オイスターソース 酢 塩 こしょう 鶏がら ローリエ ココア	617 kcal 26.4 g

エネルギー・タンパク質は中学年の量をもとにした値です。天候等の都合により、献立や食材が一部変更になる場合があります