



# 令和5年度 12月 予定献立表

令和5年11月30日  
 港区立高輪台小学校  
 校長 細川 力  
 栄養職員 八代 美弥子

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金	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 パター あぶら ごむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマトかんづめ 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 20.8 g
4月	ごはん サバのこうみゃき ぶたにくとあおなのいためもの とうふとエノキのすましじる		牛乳 サバ ぶたにく とうふ	こめ ごま ぶ あぶら	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	599 kcal 26.1 g
5火	さんしょくどん 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 たまご のり とりにく みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こまあぶら	しょうが こまつな キャベツ もやし かぶ かぶのは ながねぎ みかん	塩 酢 酒 醤油 だし削り節	569 kcal 24.9 g
6水	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 とりにく ベーコン 調理用牛乳	しょくパン バター あぶら じゃがいも ごむぎこ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ブロッコリー ホールコーン	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう ローリエ 酢	567 kcal 22.5 g
7木	ごはん はるまき きりほしだいこんのハリハリづけ 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 はるまきのわ はるさめ さとう かたくりこ こまあぶら	しょうが ながねぎ だいのこ ほししいたけ いら にんじん きりほしだいこん 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	619 kcal 20.8 g
8金	こうやごはん にくじゃが あぶらあげとこまつのみそしる ミルクゼリーピーチソース		牛乳 とりにく 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 こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	ほししいたけ 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 ながねぎ ももかんづめ	だし削り節 酒 みりん 醤油 塩 白ワイン	553 kcal 25.7 g
11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 みそ ひじき とうふ あぶらあげ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ あぶら こんにゃく 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 だし削り節	587 kcal 27.9 g
12火	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 とりにく ちくわ だいたす こんぶ みそ かまぼこ	こめ あぶら かたくりこ こま さといも さとう	しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ 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	612 kcal 25.6 g
13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 とりにく	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 ビーマン 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	566 kcal 24.5 g
14木	あんかけうどん キャベツのごますあえ ごへいもち(ナッツなし)		牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	うどん あぶら こんにゃく かたくりこ さとう こま こめ	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	酒 だし昆布 塩 酢 だし削り節 醤油 みりん	600 kcal 25.6 g
15金	ごはん にくだんこのもちごめむし モヤシとこまつなのナムル たまごとワカメのスープ		牛乳 ぶたにく とりにく たまご わかめ	こめ ごまあぶら じょうしんこ もちごめ こま	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが こまつな もやし ながねぎ	塩 醤油 酒 鶏がら カレー粉 ラー油 こしょう	611 kcal 25.1 g
18月	チキンライス ふゆやさいサラダ おまめのスープ		牛乳 とりにく ひよこまめ	こめ あぶら 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	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	559 kcal 26.8 g
19火	白飯 こさかなふりかけ 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 かえりにぼし しおこんぶ みそ けずりぶし たまご とりにく あぶらあげ	こめ ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし キャベツ だいこん ながねぎ	醤油 みりん 酢 酒 塩 だし削り節	593 kcal 27.9 g
20水	スパゲッティピーズミート カリフラワーサラダ スイートポテト		牛乳 ぶたにく だいたす 調理用牛乳 なまクリーム たまご	あぶら ごむぎこ スパゲティ 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 酢 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース	658 kcal 24.4 g
21木	キャロットバターライス もちこチキン ポテトのフレンチサラダ こまつなのスープ ココアゼリー		牛乳 とりにく たまご かんでん 調理用牛乳	こめ パター じょうしんこ あぶら さとう メー플シロップ じゃがいも	にんじん しょうが にんにく キャベツ ホールコーン たまねぎ マッシュルーム こまつな	塩 白ワイン 醤油 オイスターソース 酢 こしょう 鶏がら ココア	637 kcal 24.8 g
22金	白飯 さかなのさいきょうやき はくさいのゆずポンやき かぼちゃのそばろに うんしゅうミカン		牛乳 さめ みそ さいきょうみそ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ	かぶ はくさい にんじん こまつな ゆず かぼちゃ みかん	酒 みりん 醤油 塩 だし削り節	582 kcal 28.1 g

22日 冬至(とうじ)

\*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\*