12月 献立表

江東区立元加賀小学校

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	エネルギー たんぱく質
1 火	季節の献立 	茶めし	○	出し昆布	米		571 kcal
		おでん		削り節,結び昆布,焼き竹輪,がんもどき,つみれ,揚げボール,うずら卵(缶)	板こんにゃく,じゃがいも,竹輪ふ,砂糖	だいこん,にんじん	23.4 g
		かみかみ和え		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油,白ごま	切干しだいこん,きゅうり,もやし,にんじん,ねぎ	
2 水	季節の果物 	ご飯	○		米		622 kcal
		生揚げの味噌炒め		豚肉,生揚げ(冷凍)	油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,たけのこ(缶),ねぎ,キャベツ	22.8 g
		こまつなとひじきのナムル		干ひじき	油,ごま油,白ごま	にんにく,もやし,こまつな,にんじん	
		果物(みはや)				みはや	
3 木	季節の野菜 	ごまきな粉トースト	○	きな粉	食パン,マーガリン,はちみつ,白ごま		609 kcal
		にんじんとツナのゆで野菜		ツナ(缶)	油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	23.0 g
		冬野菜のクリームシチュー		ベーコン,豚肉,牛乳	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,かぶ根,かぶ(葉)	
4 金		ご飯	○		米		657 kcal
		かつおでんぶ		粉かつお	砂糖,白ごま		30.1 g
		魚と野菜の五色あえ		メルルーサ,大豆	油,米粉,でん粉,さつまいも,砂糖	しょうが,にんじん,さやいんげん	
		かきたま汁		削り節,豆腐,鶏卵,生わかめ	でん粉	はくさい,ねぎ,えのきたけ	
7 月	秋田県のメニュー 	ご飯【秋田県産あきたこまち】	○		米		603 kcal
		魚の味噌田楽風		メルルーサ	油,でん粉,米粉,砂糖,白ごま		25.4 g
		こまつなのあえもの			ごま油,砂糖,白ごま	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	
		きりたんぽ汁		削り節,出し昆布,鶏肉,油揚げ	油,板こんにゃく,きりたんぽ	にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ,こまつな	
8 火	有機農業の日 	有機ご飯【群馬県産こしひかり】	○		米		598 kcal
		有機れんこんのつくね		鶏肉,豚肉,大豆	生パン粉,砂糖,白ごま,でん粉	はす,にんじん,干ししいたけ	25.7 g
		もやしとわかめのごま醤油		生わかめ	砂糖,ごま油,白ごま	もやし,こまつな,にんじん	
		有機じゃがいものみそ汁		削り節,油揚げ	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ,万能ねぎ	
9 水		担々炒飯	○	鶏卵,豚肉	米,麦,ごま油,油,砂糖,でん粉	ねぎ,にんじん,干ししいたけ,チンゲンツァイ,にんにく,しょうが	583 kcal
		中華スープ		削り節,豆腐	ごま油,白ごま	にんじん,たけのこ(缶),はくさい,ねぎ,こまつな	21.8 g
		果物(りんご)				りんご	
10 木	季節の果物 	鮭とほうれんそうのｸﾘｰﾑﾊﾟｽﾀ	○	牛乳,鮭,粉チーズ,生クリーム	オリーブ油,フィットチーネ,油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,エリンギ,ほうれんそう	650 kcal
		ミネストローネスープ		ベーコン,いんげんまめ	油,じゃがいも,砂糖	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト(缶)	27.0 g
		果物(紅マドンナ)				紅マドンナ	
11 金		五目とりめし	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米,油,砂糖	にんじん,干ししいたけ,ごぼう,たけのこ(缶),さやいんげん	573 kcal
		ししゃもの石垣揚げ		ししゃも	油,小麦粉,白ごま,黒ごま		24.9 g
		だししょうゆのおひたし		削り節		はくさい,もやし,こまつな	
		あさりのお吸い物		出し昆布,削り節,あさり		しめじ,ねぎ,万能ねぎ	
14 月		ハヤシライス	○	豚肉	米,麦,油,三温糖,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),トマトジュース	678 kcal
		ｺﾛｺﾛﾎﾟﾃﾄのﾊﾆｰｻﾗﾀﾞ			じゃがいも,サラダ油,はちみつ	キャベツ,きゅうり,にんじん	20.5 g
		フルーツのヨーグルト添え		プレーンヨーグルト		みかん(缶),黄桃(缶),パイン(缶),バナナ	
15 火	お米の食べ比べ 	ご飯【兵庫県産コウノトリ育むお米】	○		米		574 kcal
		鮭の塩こうじ焼き		鮭			28.3 g
		揚げじゃが芋のそぼろ煮		豚肉	油,じゃがいも,砂糖,でん粉	たまねぎ,さやいんげん	
		五彩汁		削り節,油揚げ	板こんにゃく	ごぼう,にんじん,日本かぼちゃ,こまつな	
16 水	韓国のメニュー 	ご飯	○		米		614 kcal
		キムムッチ		焼きのり	ごま油,白ごま,砂糖	にんにく	30.1 g
		スンドゥブチゲ		豚肉,いか,豆腐,うずら卵(缶)	油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,はくさい,たけのこ(缶),にら	
		もやしのあえもの		くきわかめ	ごま油,砂糖,白ごま	もやし,きゅうり,にんじん	
17 木		チリビーンズトースト	○	豚肉,大豆,ピザ用チーズ	食パン,油,小麦粉	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト(缶)	581 kcal
		スープ煮		豚肉,ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー	28.1 g
		ﾒｰﾌﾟﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ			油,メープルシロップ	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	
18 金	人気メニュー 	炒めそば五目あんかけ	○	豚肉,うずら卵(缶)	油,むし中華めん,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,たけのこ(缶),はくさい,もやし,こまつな	651 kcal
		チーズじゃがまるくん		ダイスチーズ,牛乳	油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,でん粉		25.4 g
		果物(みかん)				みかん	
21 月	季節の野菜 	ご飯	○		米		601 kcal
		さばの味噌煮		さば	砂糖	しょうが	27.5 g
		野菜のごまおかか和え		削り節,糸がきかつお	白ごま	はくさい,もやし,こまつな	
		さといものけんちん汁		削り節,豆腐	板こんにゃく,さといも,ごま油	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	
22 火	季節の行事献立【冬至】 	ご飯	○		米		622 kcal
		かぼちゃのコロッケ		豚肉	油,乾燥マッシュポテト,小麦粉,生パン粉	たまねぎ,にんじん,西洋かぼちゃ	21.8 g
		ゆず香和え		削り節		はくさい,もやし,こまつな,ゆず	
		かぶのみそ汁		削り節,油揚げ		かぶ根,かぶ(葉)	
23 水	ギリシャのメニュー 	ミルクパン 結び型	○		ミルクパン		649 kcal
		ムサカ		豚肉,ピザ用チーズ	油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,なす,トマト(缶),パセリ	25.0 g
		ひよこ豆入りゆで野菜		ひよこまめ	サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
24 木	クリスマスメニュー 	カラフルピラフ	○	ウィンナー	米,麦,油,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,スイートコーン,ピーマン,黄ピーマン	716 kcal
		ローストチキン		鶏肉	油,ざらめ糖		24.2 g
		ブロッコリー入りゆで野菜			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ	
		フルーツポンチ			砂糖	みかん(缶),黄桃(缶),パイン(缶),バナナ	
25 金	人気メニュー 	カレーライス 	○	豚肉	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,(冷)グリンピース	684 kcal
		卵入り春雨サラダ		ロースハム,鶏卵	緑豆はるさめ,油,砂糖,はちみつ,ごま油,白ごま	にんじん,きゅうり	21.5 g
		果物(いちご)				いちご	

＊ 12/21(月):仲良し学級はお別れ遠足のため、給食がありません。

＊ 冬休み明けは、1/8(金)より給食開始です。