

12月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん	○	鶏こぼろバーグ カリカリ油揚げのサラダ かきたま汁	牛乳、とり肉、油揚げ、さば節、たまご	米、麦、でんぶん、さとう、ごま油、油	こぼろ、ながねぎ、しょうが、にんじん、こまつな、キャベツ、えのき	555 kcal 266 g 16.6 g 2.3 g
2火	ビビンバ 韓国料理	○	トックのスープ	豚肉、たまご、みそ、牛乳、とり骨	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま、トック	しょうが、にんにく、切干大根、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、ながねぎ、チンゲンサイ	607 kcal 246 g 18.9 g 2.9 g
3水	麦ごはん	○	ほっけの塩焼き キャベツの塩昆布和え 呉汁	牛乳、ほっけ、塩昆布、昆布、さば節、豚肉、とうふ、みそ、大豆	米、麦、ごま油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、こぼろ、だいこん、ながねぎ	554 kcal 286 g 17.1 g 2.6 g
4木	ビスキュイパン	○	ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	牛乳、たまご、豚肉、とり骨、赤いんげん豆	丸パン、バター、さとう、小麦粉、油、じゃがいも、マカロニ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン(缶)、りんご、たまねぎ、にんにく、セロリー、トマト(缶)	559 kcal 14.7 g 14.9 g 2.3 g
5金	麦ごはん	○	さばの香味焼き 白菜のおひたし みみ汁	牛乳、さば、かつお節、煮干し、油揚げ、みそ	米、麦、さとう、ごま油、小麦粉	しょうが、にんにく、ながねぎ、はくさい、もやし、こまつな、かぼちゃ、だいこん、にんじん、えのき	589 kcal 27.8 g 19.9 g 2.7 g
6土	キーマカレーライス	○	ハニーサラダ りんご	豚肉、大豆、豚骨、牛乳	米、麦、バター、油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	たまねぎ、トマト(缶)、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、キャベツ、もやし、コーン(缶)、こまつな、りんご	643 kcal 21.8 g 22.2 g 2.2 g
8月	振替休業日						
9火	麦ごはん 地元野菜デー献立 ～杉並区産の大根～	○	ひじきの和風コロッケ 野菜の生妻醤油和え 大根の味噌汁	牛乳、ひじき、豚肉、煮干し、油揚げ、わかめ、みそ	米、麦、油、しらたき、さとう、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しょうが、だいこん、だいこんの葉	616 kcal 20.0 g 20.5 g 2.5 g
10水	ピザトースト	○	グリーンサラダ コーンクリームスープ	ベーコン、チーズ、牛乳、とり骨、とり肉	食パン、油、さとう、じゃがいも、コーン、スターチ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、コーン(缶)、にんじん、クリームコーン(缶)	563 kcal 23.1 g 23.9 g 3.4 g
11木	鮭炒飯	○	カリカリこぼろのサラダ わんたんスープ	鮭、牛乳、豚肉、とり骨	米、麦、ごま、小麦粉、でんぶん、揚げ油、ごま油、さとう、油、わんたんの皮	こぼろ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン(缶)、たまねぎ、もやし、ながねぎ、しょうが	576 kcal 21.7 g 17.1 g 2.6 g
12金	きつねごはん	○	めひかりのから揚げ ジャキジャキあえ 芋団子汁 北海道の郷土料理	油揚げ、牛乳、めひかり、とり肉、昆布、さば節	米、麦、さとう、でんぶん、小麦粉、揚げ油、ごま油、じゃがいも、油	にんじん、しょうが、切干大根、もやし、キャベツ、きゅうり、こぼろ、だいこん、ながねぎ、こまつな	568 kcal 21.6 g 15.5 g 2.0 g
15月	麦ごはん	○	大豆といかの甘辛揚げ 大根のゆかりつけ けんちん汁	牛乳、大豆、いか、さば節、とうふ、油揚げ	米、麦、でんぶん、小麦粉、揚げ油、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、だいこん、キャベツ、ゆかり、こぼろ、にんじん	592 kcal 25.1 g 19.1 g 2.0 g
16火	シーフードピラフ	○	何でも千切りサラダ ポターージュ	とり肉、あさり、いか、えび、牛乳、ひじき、とり骨、生クリーム	米、麦、バター、油、でんぶん、さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、だいこん、キャベツ、レモン、セロリー	554 kcal 23.6 g 18.7 g 2.9 g
17水	麦ごはん	○	ホキのしぐれ煮 小松菜のいそ和え 豆腐とじゃが芋のみそ汁	牛乳、ホキ、さば節、のり、とうふ、わかめ、みそ	米、麦、でんぶん、揚げ油、こんにゃく、油、さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、こぼろ、こまつな、もやし、コーン(缶)、ながねぎ	566 kcal 24.6 g 15.8 g 2.4 g
18木	ほうとう 山梨県の郷土料理	○	竹輪の二色揚げ 野菜のこまだれあえ	煮干し、昆布、とり肉、油揚げ、みそ、牛乳、焼くわ、あおのり	ほうとう、揚げ油、小麦粉、でんぶん、ごま、さとう、油	かぼちゃ、だいこん、ながねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	582 kcal 27.0 g 25.7 g 3.6 g
19金	たまご野菜のクッパ 韓国料理	○	野菜のナムル ミルクかりんとう	さば節、とり肉、とうふ、たまご、牛乳、脱脂粉乳	米、麦、でんぶん、ごま油、ごま、さつま、揚げ油、さとう	にんじん、たまねぎ、ニラ、ながねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	599 kcal 21.3 g 15.8 g 2.0 g
22月	麦ごはん 冬至献立	○	さわらの幽庵焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 貝だくさんみそ汁	牛乳、さわら、豚肉、さば節、とうふ、油揚げ、みそ	米、麦、さとう、でんぶん、じゃがいも	ゆず、ゆずの皮、かぼちゃ、しょうが、こぼろ、にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、こまつな	608 kcal 29.4 g 18.3 g 2.5 g
23火	チキンクリームライス	○	グリーンサラダ みかん	とり肉、とり骨、牛乳	米、麦、バター、油、小麦粉、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、しょうが、きゅうり、キャベツ、コーン(缶)、みかん	596 kcal 20.0 g 22.1 g 1.8 g
24水	リザーブ給食						

◆◇リザーブ給食◇◆

チキンと飲み物をそれぞれ選択肢の中から、好きなものを選んで、予約しておいた給食を食べます！

- ①主食 …… ガーリックライス (全員食べます)
 ②主菜 …… ローストチキン or フライドチキン から 選びます。
 ③汁物 …… せん切り野菜スープ (全員食べます)
 ④副菜 …… カラフルサラダ (全員食べます)
 ⑤飲み物 …… ぶどうジュース or コーヒー牛乳 or りんごジュース から 選びます。

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。