

令和2年 12月献立予定表

(19回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献 立 名	牛 乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし ととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
火	のさわ な はん 野沢菜ご飯			精白米 白ごま 油	野沢菜漬け	588
	さばのみそ煮	さば みそ	砂糖		しょうが	
	すまし汁	豆腐 生わかめ			人参 長ねぎ えのきたけ	
水	ジャンバラヤ	鶏肉		精白米 油	人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム	639
	ABCスープ	ベーコン		ABCマカロニ	人参 玉葱 セロリー	
	スウィートポテト	調理用牛乳 生クリーム	さつまいも 砂糖 バター			
木	はちみつサンド			黒砂糖コッペパン はちみつ バター		673
	きのこのチャウダー	鶏肉 豆乳 調理用牛乳 生クリーム		じゃがいも 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 パセリ しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム	
	グリーンサラダ			油	きょうりょう ブロッコリー きゅうり もやし	
金	むぎ はん 麦ご飯			精白米 押麦		644
	ジャンボ餃子	豚ひき肉		ぎょうざの皮 でんぶん 小麦粉 ごま油 油	長ねぎ たら じゃがべつ にんにく しょうが	
	青菜と卵のスープ	卵		でんぶん	人参 ほうれん草 玉葱 干し椎茸	
月	ふりかけご飯	ちりめんじゃこ 糸けずり節 ひじき		精白米 三温糖 白ごま		600
	はくさい こもく 白菜の五目うま煮	むきえび 豚肉		でんぶん 油	人参 白菜 しょうが ゆでたけのこ 干し椎茸	
	焼きりんご			グラニュー糖 バター	りんご	
火	ななこく はん 七穀ご飯			精白米 七穀(麦2種・きび・ あわ・アマランサス・玄米胚芽・ ごま)		608
	にくだんご 肉団子のもち米蒸し	豚ひき肉 豆腐		もち米 でんぶん	玉葱 しょうが	
	はるさめ 春雨スープ	鶏肉 豆腐		でんぶん春雨 ごま油	人参 小松菜 長ねぎ ゆでたけのこ	
水	スパゲティカレーソース	鶏ひき肉 粉チーズ		スパゲティ 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 しょうが マッシュルーム グリーンピース	610
	バジルドレッシングサラダ			じゃがいも 油	人参 きゅうり バジル ライム ホールコーン缶	
	グラタントースト	鶏肉 豆乳 調理用牛乳 ピザチーズ		食パン 小麦粉 バター 油	人参 ほうれん草 玉葱 しめじ	
木	オニオンスープ			油	人参 玉葱 セロリー パセリ	598
	くだもの はん 果物(花みかん)				みかん	
	ごまご飯			精白米 白ごま		
金	かぼちゃコロケ	豚ひき肉		じゃがいも パン粉 小麦粉 油	玉葱 かぼちゃ	683
	みそけんちん汁	豆腐 みそ		ごま油	人参 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	
	じゃこ入りゆかりご飯	ちりめんじゃこ		精白米 白ごま	ゆかり粉	
月	にくどうふ 肉豆腐	豚肉 豆腐		砂糖 油	人参 小松菜 玉葱 長ねぎ 糸こんにゃく	637
	アセロラゼリー	粉寒天		砂糖	アセロラジュース	

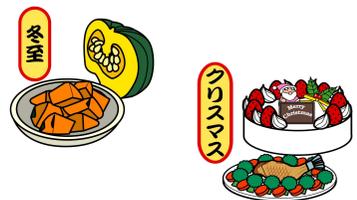
日曜	こん だて めい 献 立 名	牛 乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし ととの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
火	チャンポン麺			いか 焼きちくわ 豚肉	蒸し中華麺 砂糖 油	623
	フルーツポンチ				砂糖 炭酸飲料水	
水	ソフトフランスパン				ソフトフランスパン	642
	イタリアンオムレツ	卵 鶏ひき肉		マカロニ 油	人参 玉葱 グリンピース トマトケチャップ	
	豚肉とコーンの煮込み	豚肉 ベーコン ひよこ豆		じゃがいも でんぶん 油	人参 玉葱 ホールコーン缶	
木	キムチチャーハン	豚肉		精白米 精麦 白ごま 油	人参 ピーマン 白菜キムチ	619
	わかめスープ	豆腐 生わかめ			長ねぎ ゆでたけのこ	
	青のりポテトビーンズ	大豆 青のり		じゃがいも でんぶん 油		
金	切り干しご飯			油揚げ	精白米 精麦 油	630
	魚のピリ辛焼き	ホキ		砂糖 白ごま 油	長ねぎ しょうが りんご	
	なめこ汁	豆腐 みそ			根みつば なめこ	
月	鶏団子入りほうとう麺	鶏ひき肉 みそ		冷凍うどん でんぶん ごま油	人参 長ねぎ かぼちゃ たら 白菜 大根 ごぼう しょうが	569
	豚肉と小松菜のゆず香炒め	豚肉		三温糖 油	小松菜 もやし ゆず	
	ビスキュイパン	卵		丸パン 小麦粉 砂糖 粉末ローストアーモンド バター		
火	ミネストローネスープ	豚肉 ベーコン		シエルマカロニ じゃがいも 油	人参 玉葱 ホールコーン缶 ホールトマト缶 トマトケチャップ	635
	れんこんチップスのサラダ			砂糖 白ごま ごま油 油	人参 小松菜 きゃべつ きゅうり れんこん	
	豚カルビ丼	豚肉 みそ		精白米 砂糖 白ごま 油	人参 玉葱 ピーマン にんにく しょうが	
水	中華スープ			でんぶん 油	ほうれん草 長ねぎ しょうが ホールコーン缶	25.7



24日は「セレクト給食」です



※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。
 ※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
 ※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。
 ※給食の放射能検査結果は、台東区のホームページに記載されています。



★24日はセレクト給食です。事前に選んだ献立A・Bのどちらかを食べます。
 ★2学期の給食は25日で終了です。3学期の給食は1月8日より始まります。

★新型コロナウイルス感染症対策のため、簡易給食になります。
 また、ご家庭から箸、スプーンをご持参ください。
 (毎日持ち帰り、洗浄をお願いいたします。)

