

# 12月のこんだてひょう(16回)黒門小学校



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(kcal) たんぱく質(g)
1 金	ご飯	○		米		535
	魚の西京焼き		さわら, みそ	さとう		26.0
	おろし煮びたし				だいこん, キャベツ, こまつな	
	吉野汁		鶏もも肉, 油揚げ	こんにゃく, だんご	干しいたけ, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	
4 月	きのご飯	○	油揚げ	米	エリンギ, しめじ, 干しいたけ	562
	千草焼き		豚ひき肉, 卵	油, さとう	にんじん, 玉ねぎ, こまつな	27.5
	昆布和え		塩昆布		はくさい, きゅうり	
	みそけんちん汁		鶏胸肉小間肉, 豆腐, みそ	ごま油, 里芋, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
5 火	ナン	○		ナン		572
	バターチキンカレー		鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト缶	25.3
	レモンドレッシングサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし, レモン(果汁, 生)	
	カップヨーグルト		脱脂加糖ヨーグルト			
6 水	ゆかりご飯	○		米, 白ごま	ゆかり	542
	ししやものパリパリ揚げ		ししやも	でんご, ワンタンの皮, 小麦粉, 油		19.1
	青菜と白菜のおかかあえ煮		かつお削り節(おかか)		こまつな, はくさい, にんじん, えのきたけ	
	根菜みそ汁		油揚げ, みそ	じゃがいも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	
7 木	キムチチャーハン	○	豚ひき肉	米, 油	にんじん, はくさい(キムチ漬), ピーマン	607
	チヂミ		いか, むきえび, 卵	ごま油, 小麦粉, さとう	にら, 玉ねぎ, にんにく, 長ねぎ	22.8
	わかめと豆腐のスープ		豆腐, わかめ(生)	ごま油	長ねぎ	
8 金	長崎ちゃんぽん	○	豚肉, いか, むきえび, かまぼこ, さつま揚げ	油, 蒸し中華めん, でんご	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 干しいたけ	628
	大豆と小魚と芋のいり煮		大豆, かえり煮干し	でんご, さつまいも, 油, さとう		29.1
	果物(りんご)				りんご	
11 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米		681
	ジャンボ餃子		豚ひき肉, 鶏ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんご, 油	にんにく, しょうが, にら, 長ねぎ, キャベツ	24.2
	大根ときゅうりの南蛮漬			ごま油	だいこん, きゅうり	
	豆乳仕立ての野菜汁		豚肉, みそ, 豆乳	こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ, はくさい	
12 火	練馬大根スパゲッティ	○	ツナ缶	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 三温糖	だいこん, 玉ねぎ, しょうが	589
	寒天サラダ		糸寒天	油, ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	21.3
	フルーツカクテル			さとう	みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	

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(kcal) たんぱく質(g)
13 水	ご飯	○		米		663
	まさご揚げ		豆腐, むきえび, 鶏ひき肉, ちりめんじゃこ, 卵	でんご, パン粉, 油	にんじん, 玉ねぎ	25.3
	くじら汁		くじら本皮(生), みそ	こんにゃく, 里芋	しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, しめじ, 長ねぎ, 糸みつば	
	浅漬け風		刻み昆布	三温糖	はくさい, きゅうり	
14 木	切り干しご飯	○	油揚げ	米, 油	にんじん, ごぼう, 切干しだいこん, さやいんげん	542
	挽肉と大根のピリ辛煮		豚ひき肉	油, でんご	にんにく, しょうが, だいこん	19.9
	白菜スープ		鶏胸肉皮なし小間肉	でんご	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, 干しいたけ	
	果物(みかん)				みかん	
15 金	大山(だいせん)おこわ	○	油揚げ	米, もち米, さとう	干しいたけ, にんじん, たけのこ, 山菜	605
	あごカツ(らっきょうソースがけ)		とびうお, 卵	生パン粉, 小麦粉, パン粉, 油	玉ねぎ, しょうが, らっきょう(甘酢漬)	30.4
	じゃぶ汁		豚肉, 油揚げ, 豆腐	油	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	
18 月	ご飯	○		米		627
	さばの塩焼き		さば文化干し			26.9
	煮浸し		油揚げ		こまつな, はくさい, えのきたけ	
	豚汁		豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, しめじ, 長ねぎ	
19 火	卵チャーハン	○	卵, 豚ひき肉	米, 油	しょうが, 長ねぎ, グリンピース(冷凍)	553
	八宝菜		豚肉, むきえび, いか短冊	油, さとう, でんご	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, たけのこ, 干しいたけ, チンゲンサイ	24.8
	果物(りんご)				りんご	
20 水	みそカツ丼	○	豚肉, 卵, みそ	米, 小麦粉, 生パン粉, 油, さとう, 白ごま		752
	大根サラダ			ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	25.7
	鬼まんじゅう(さつまいも蒸しパン)			小麦粉, 黒砂糖, さつまいも		
21 木	ほうとう	○	鶏もも肉, 油揚げ, みそ	ほうとう(国産小麦めん)	にんじん, だいこん, しめじ, かぼちゃ, はくさい, 長ねぎ	542
	せいだのたまじ		みそ	じゃがいも, 油, さとう, でんご, 白ごま		19.9
	不思議な目玉焼き		粉寒天, 牛乳	さとう	黄桃缶	
22 金	ジョア	○	発酵乳			621
	ミルクパン		ミルクパン			29.4
	ローストチキン		鶏骨付きもも肉	油, 水あめ(酵素糖化), ざらめ		
	フレンチサラダ			はちみつ, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	
ミネストラスープ		大豆	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶		

- ・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。
- ・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。
- ・栄養価の表示は3・4年生のものです。