



12月献立予定表

令和元年12月

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日 曜日	献立名	の み も の	黄の仲間 エネルギーになる	赤の仲間 からだ 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質
2月	ごはん		米、おおむぎ			648 kcal
	しゃきしゃきハンバーグ	MILK	油、でん粉、小麦粉、さとう	豚肉、鶏肉	たまねぎ、れんこん、(干)しいたけ、しょうが、にんじん、えのきだけ	24.7 g
	大根と里芋のみそ汁		さといも	油揚げ、わかめ	だいこん、こまつな	
	くだもの(柿)				かき	
3火	中華おこわ		もち米、米、ごま油、油、さとう	焼き豚	しょうが、ねぎ、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ、えだまめ	658 kcal
	酸辣湯(サンラータン)	MILK	油、でん粉、ごま油	鶏肉、豆腐、鶏卵	しょうが、たまねぎ、白菜、にんじん、えのきだけ、にら、ねぎ	23.6 g
	根菜チップス		さつまいも、油		ごぼう、れんこん	
	くだもの(みかん)				みかん	
4水	ナシゴレン(インド 初夏風ファル)		米、おおむぎ、油	豚肉、えび	赤とうがらし、しょうが、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、レモン	644 kcal
	バジヤ(モディイ 料理)	MILK	じゃがいも、ジャンボギョウザの皮、小麦粉、油	粉かつお節、ツナ	たまねぎ、にんにく、しょうが	25.3 g
	わかめスープ		油、ごま	鶏肉、豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、白菜、ねぎ	
	くだもの(いちご)				いちご	
5木	こぎつねごはん		米、おおむぎ、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、小ねぎ	623 kcal
	なめこ汁	MILK		豆腐	だいこん、なめこ、ねぎ	24.5 g
	春雨サラダ		春雨、油、ごま油、さとう	ハム	だいこん、もやし、キャベツ、にら、にんじん、きくらげ、たまねぎ	
	くだもの(早香)				はやか	
6金	たんめん		油、ごま油、蒸し中華めん	豚肉、うすら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、白菜、きくらげ、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな、もやし、コーン	670 kcal
	ワカサギの磯辺揚げ	MILK	小麦粉、でん粉、油	わかさぎ、あおのり		26.0 g
	きなこ蒸しパン		小麦粉、バター、油、さとう、さつまいも	きな粉、牛乳		
9月	ごはん		米			662 kcal
	鶏肉と里芋のうま煮	MILK	油、さといも、さとう	鶏肉、高野豆腐、うすら卵	(干)しいたけ、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん	28.3 g
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	
	水ようかん			こしあん、粉寒天		
10火	韓国風ふりかけごはん		米、おおむぎ、ごま油、さとう、ごま	のり	にんにく	690 kcal
	魚の照り焼き	MILK		ぶり	しょうが	28.5 g
	チゲスープ		ごま油	豚肉、豆腐	しょうが、にんじん、たまねぎ、白菜、きくらげ、キムチ、ねぎ、にら	
	くだもの(りんご)				りんご	
11水	チキンカレーライス	MILK	米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉	鶏肉、粉チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、りんご	677 kcal
	もやしとわかめの和え物		ごま油、さとう、ごま	わかめ、けずりぶし	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶	22.1 g
	みかん				みかん	
12木	じゃこ菜めし		米、ごま油、油、さとう、ごま	油揚げ、しらす干し	だいこん葉	608 kcal
	おでん	MILK	さとう、じゃがいも、ちくわぶ	つみれ、ちくわ、うすら卵、さつま揚げ、生揚げ	こんにゃく、にんじん、だいこん	22.9 g
	くだもの(ラ・フランス)				ラフランス	

日 曜日	献立名	の み もの	黄の仲間 エネルギーになる	赤の仲間 からだ 体をつくる	緑の仲間 からだ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
13 金	ゆかりごはん		米、おおむぎ			617 kcal
	飛び魚入り卵焼き		油、ごま油、さとう	とびうおすり身、鶏卵	しょうが、たまねぎ、にんじん、小ねぎ	27.2 g
	かぶのみそ汁			油揚げ	かぶ、えのきだけ、かぶの葉、ねぎ	
	辣白菜		油、さとう		白菜、にんじん、しょうが	
	くだもの（みかん）				みかん	
16 月	ハッシュドポークソースの生パスタ		生パスタ、油、バター、小麦粉	豚肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	667 kcal
	ポトフ		じゃがいも	豚肉	セロリー、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶの葉	28.9 g
	ブロッコリーとコーンのサラダ		油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、コーン、たまねぎ	
17 火	和風あんかけ丼ぶり		米、おおむぎ、油、さといも、でん粉、ごま油	豚肉、油揚げ、ほたて貝柱	にんにく、しょうが、(干)しいたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、こまつな	674 kcal
	白菜のナムル		ごま油、ごま		白菜、にら、にんじん	23.0 g
	明日葉ドーナッツ		小麦粉、さとう、バター、油	おから、鶏卵		
18 水	ごはん		米、おおむぎ			613 kcal
	鶏肉のネギ塩焼		さとう	鶏肉、鶏肉、鶏肉	ねぎ	23.8 g
	蒲鉾と豆腐のすまし汁			かまぼこ、わかめ、豆腐	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな	
	きんぴらごぼう		ごま油、さとう、ごま		ごぼう、にんじん	
	くだもの（りんご）				りんご	
19 木	ごはん		米			733 kcal
	さばのみそ煮		さとう	さば	しょうが、ねぎ	26.7 g
	すまし汁			豆腐、わかめ	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	
	こんにゃくサラダ		さとう、ごま油、油、ごま		サラダこんにゃく、白菜、にんじん、キャベツ、たまねぎ	
	くだもの（みかん）				みかん	
20 金	あげパン（きな粉）		コッペパン、油、さとう、粉糖	きな粉		645 kcal
	ほうとう汁		さといも、ほうとう	豚肉、油揚げ	(干)しいたけ、ごぼう、だいこん、かぼちゃ、白菜、ねぎ	26.3 g
	カブのゆず風味				かぶ、かぶの葉、にんじん、ゆず	
23 月	さんまのかば焼き丼		米、おおむぎ、ごま、でん粉、小麦粉、油、さとう	さんま	しょうが	711 kcal
	みそけんちん汁		さといも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな	26.5 g
	白菜の塩こんぶあえ			塩昆布	白菜、にんじん	
24 火	ココアパン	※ 飲み物セレクト	ココアパン			657 kcal
	里芋とコーンのグラタン		さといも、バター、油、小麦粉、パン粉	ツナ、牛乳、シュレッドチーズ	たまねぎ、コーン、クリームコーン	24.5 g
	ミネストローネ		油、マカロニ	ベーコン、豚肉、大豆	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト缶、だいこん、パセリ	
	グリーンサラダ		油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ	

※24日(火)の飲み物セレクトは、牛乳(200ml)、飲むヨーグルト(180ml)、パインジュース(200ml)、グレープジュース(200ml)からのセレクトになります。