



12月 献立表

世田谷区立喜多見小学校

日 曜日	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
1 月	キャロットライスクリームソースがけ	○	ほうれんそうとウィンナーのスープリんご	とりにく、なまクリーム、ベーコン、ウィンナー、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マッシュルーム、ホールコーン、りんご、グリーンピース、キャベツ、ほうれんそう	646 kcal 19.6 g
2 火	ゆかりごはん	○	あじのなんばんあげ、やさいのおかかあえ、かきたまじる	あじ、かつおぶし、とうふ、わかめ、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶ、あぶら、さとう	ねぎ、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ	641 kcal 33.3 g
3 水	ビスキーパン 	○	コーンチャウダー、コールスローサラダ	たまご、とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、いちごジャム、バター、さとう、こむぎこ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、キャベツ、きゅうり	627 kcal 21.5 g
4 木	ごはん	○	ひじきのふりかけ、にくじゃがのカレー、にびたし、やさいのしょうがふうみ	ひじき、かつおぶし、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごま、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、しょうが	597 kcal 21.3 g
5 金	あんかけやきそば	○	サクサクいそだいす、わかめスープ	ぶたにく、とりにく、わかめ、こうやどうふ、だいす、あおのり、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、でんぶ、こまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、きくらげ、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンツァイ、ねぎ、しょうが	611 kcal 27.6 g
8 月	ゆうきまいごはん	○	さばのしおやきだいこんおろしかけ、にびたし、とんじる	さば、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	だいこん、ばんのうねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、こんにゃく	667 kcal 30.0 g
9 火	ハヤシライス	○	ビーンズサラダ	ぶたにく、ツナ、だいす、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、でんぶ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、もやし、きゅうり、ホールコーン	706 kcal 25.3 g
10 水	ココアトースト	○	クリームシチュー、コロコロマカロニサラダ	とりにく、こなチーズ、なまクリーム、ぎゅうにゅう	パン、バター、はちみつ、さとう、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、りんご	625 kcal 21.2 g
11 木	えびチャーハン	○	ピリからやさい、たまごいりちゅうかうコンスープ	ぶたにく、えび、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぶ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、クリームコーン	577 kcal 24.7 g
12 金	スパゲッティナポリタン	○	やさいサラダ、ヨーグルトともものケーキ	ベーコン、ぶたにく、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう、こむぎこ、こめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、もやし、こまつな、りんご、もも	619 kcal 21.1 g
15 月	とりごぼうピラフ	○	ビーンズスープ、やさいチップス ★リクエストきゅうしよく	とりにく、ベーコン、ぶたにく、しろいんげんまめ、レンズまめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、じゃがいも、さつまいも	ごぼう、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、だいこん、キャベツ、れんこん	603 kcal 22.7 g
16 火	ミルクパン	○	じゃがいものミートグラタン、はくさいのクリームスープ	ぶたにく、だいす、チーズ、とりにく、とうにゅう、なまクリーム、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、でんぶ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、パセリ、にんじん、はくさい	636 kcal 29.7 g
17 水	わかめじゃこごはん	○	ジャンボぎょうざ、しおナムル、はるさめスープ ★リクエストきゅうしよく	じゃこ、わかめ、ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、ぎょうざのかわ、でんぶ、こまあぶら、あぶら、はるさめ	キャベツ、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、はくさい、しょうが	651 kcal 24.1 g
18 木	ごはん	○	さけのなんぶやき、じゃがいものきんぴらにみそしる	さけ、とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、こんにゃく、グリーンピース、だいこん	627 kcal 30.5 g
19 金	ちゃめし	○	おおくらだいこんのおでん、やさいのごまあえ、みかん 	こんぶ、さつまあげ、ちくわ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、ごま	にんじん、だいこん、こんにゃく、こまつな、もやし、みかん	563 kcal 21.1 g
22 月	ほうとう	○	はくさいのゆずふうみ、じゃこいりだいがくいも 	ぶたにく、しおこんぶ、じゃこ、ぎゅうにゅう	ほうとう、あぶら、さつまいも、ごま、しろみつ、さとう、みずあめ	ごぼう、にんじん、しいたけ、だいこん、こんにゃく、かぼちゃ、こまつな、はくさい、ゆず	666 kcal 24.9 g
23 火	ホイコーローどん	○	やさいのちゅうかうごまあえ、みかんゼリー	ぶたにく、なまあげ、こなかてん、こなゼラチン、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、もやし、きゅうり、みかんジュース	625 kcal 22.9 g
24 水	パインパン ★リクエストきゅうしよく	○	フライドチキン、フレンチサラダ、ミネストローネ、セレクトジュース  (コーヒーぎゅうにゅう、ぶどうジュース)	とりにく、とりにく、ベーコン、ぶたにく、コーヒー、ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、あぶら、さとう、じゃがいも、マカロニ	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、りんご、セロリ、ぶどうジュース	608 kcal 25.3 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。

