



## 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	【杯】- たんぱく質
1	月	キャロットライスクリームソースがけ	○	ほうれんそとウインナーのスープ りんご	とりにく、なまクリーム、ベーコン ウインナー、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、えのきだけ マッシュルーム、ホールコーン、りんご グリンピース、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、でんぶん、あぶら、さとう	ねぎ、もやし、にんじん こまつな、えのきだけ	641 kcal 33.3 g
3	水	ピスキーパン	○	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	○	ひじきのぶりかけ にくじやがのカレーに 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、グリンピース、キャベツ きゅうり、しうが	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、だいたい、あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、でんぶん こまあぶら、ごま	しょうが、ににく、きくらげ、にんじん たまねぎ、はくさい、チングンツアイ ねぎ、しうが	611 kcal 27.6 g
8	月	ゆうきまいごはん	○	さばのしょ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、こぼう、こんにゃく	667 kcal 30.0 g
9	火	ハヤシライス	○	ピーンズサラダ	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、でんぶん	ににく、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 たまごいちゅうかふうコーンスープ	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、でんぶん	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	スペ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	スペゲッティ、あぶら、さとう こむぎこ、こめこ	ににく、たまねぎ、にんじん、ビーマン 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	とりごぼうヒラフ	○	ピーンズスープ やさいチップス ★リクエストきゅうしょく	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、グリンピース ににく、だいこん、キャベツ、れんこん	603 kcal 22.7 g
16	火	ミルクパン	○	じゃか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、でんぶん	ににく、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	わかめじゅごはん	○	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ょく	じゃこわかめ、ぶたにく、とりにく ぎゅうにゅう	こめ、こま、ぎょうざのかわ、でんぶん ごまあぶら、あぶらはるさめ	キャベツ、ねぎ、にら、しうが、ににく もやし、こまつな、にんじん、しいたけ はくさい、しうが	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、こま、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、こま	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 じゃこいりたいがくいも	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、こま 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	○	やさいのちゅうかふうごまあえ みかんゼリー	ぶたにく、なまあげ、こなかんてん こなゼラチン、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、こま	ににく、しうが、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	パン	○	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 （コーヒーギュウにゅう、ふどうジュース） ★リクエストきゅうしょく	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、セロリー、ふどうジュース	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。

