



2023/12/1



こん だて よ てい ひょう

献立予定表

東玉川小学校

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	エネルギー 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
1金	ごはん(有機米)		魚の塩焼き じゃがいもの揚げ煮 根菜汁	牛乳, まさば, けずりぶし, 鶏肉	米, じゃがいも, 油, さとう, さとイモ	にんじん, だいこん, ごぼう ねぎ, こまつな	619 kcal 2.2 g 28.4 g 89.1 g
4月	スパゲティミートソース		マセドアンサラダ キャロットケーキ	鶏肉, 豚肝臓, レンズまめ 牛乳, 鶏卵, 豆乳	スパゲティ, 小麦粉 じゃがいも, さとう, 油	たまねぎ, セロリー, にんじん ピーマン, マッシュルーム, パセリ きゅうり, コーン, みかんジュース	684 kcal 1.8 g 29.9 g 101.1 g
5火	ひじきごはん		切干し大根の卵焼き もやしのコチュジャンかけ くだもの(みかん)	油揚げ, 干ひじき, 牛乳, 豚肉, 鶏卵	七分つき米, さとう, ごま油	にんじん, ごぼう, しいたけ にんにく, 切干しだいこん, もやし きゅうり, みかん	600 kcal 2.0 g 25.9 g 79.8 g
6水	せたがや そだち給食 大根カレー (葉の炒め物つき)		わかめサラダ くだもの(りんご)	豚肉, 牛乳, わかめ	米, おおむぎ, 油, 小麦粉	だいこん, だいこん(葉) にんにく, たまねぎ セロリー, にんじん, りんご しょうが, キャベツ, きゅうり	652 kcal 2.3 g 20.3 g 98.2 g
7木	国産小麦粉パン		魚のパーベキューソース ジャーマンポテト キャベツのスープ	牛乳, シルバー, ベーコン, 鶏肉	国内産小麦粉パン, 米粉 油, さとう, じゃがいも	りんご, レモン, たまねぎ にんじん, キャベツ, こまつな	601 kcal 2.3 g 30.1 g 66.3 g
8金	麦ごはん		鶏肉のから揚げ キャベツの塩こんぶかけ みそ汁	牛乳, 鶏肉, 塩昆布 けずりぶし, 豆腐, わかめ	米, おおむぎ, さとう, でん粉 小麦粉, 油, じゃがいも	しょうが, キャベツ, きゅうり にんじん, たまねぎ	602 kcal 2.0 g 29.1 g 87.0 g
11月	ミルクパン		ポークビーンズ バリバリポテトサラダ	牛乳, 大豆, 豚肉	ミルクパン, じゃがいも, 油, はちみつ	たまねぎ, にんじん きゅうり, キャベツ	610 kcal 2.8 g 27.6 g 88.2 g
12火	麦ごはん		魚のピリ辛ソースかけ 大根とひじきの和風サラダ ふかし芋	牛乳, まあじ, 大豆, 干ひじき	米, おおむぎ, 小麦粉 でん粉, 油, さつまいも	にんにく, しょうが, りんご きゅうり, だいこん, にんじん	620 kcal 1.5 g 24.5 g 96.1 g
13水	ほうとう		青菜と揚げのひたし ヨーグルトビスケット	けずりぶし, 豚肉, 油揚げ 牛乳, ヨーグルト, スキムミルク	さといも, ほうとう麺 小麦粉, パター, さとう	ごぼう, にんじん, だいこん, かぼ ちや, 白菜, ねぎ, かぶ(葉), こまつな	580 kcal 2.9 g 31.0 g 73.4 g
14木	ハッシュドポークライス		こんにゃくサラダ くだもの(りんご)	豚肉, 牛乳	七分つき米, じゃがいも 小麦粉, さとう, 油	たまねぎ, にんじん, しめじ こんにゃく, きゅうり, もやし, りんご	611 kcal 2.1 g 20.6 g 92.0 g
15金	麦ごはん		四川豆腐 白菜の中巻サラダ くだもの(みかん)	牛乳, 豚肉, えび, 豆腐, 鶏肉	米, おおむぎ, さとう でん粉, ごま油, 油	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ たけのこ, しいたけ, ザーサイ, 白菜 もやし, きゅうり, みかん	644 kcal 2.4 g 29.3 g 88.9 g
18月	あげパン		ミネストローネ フルーツポンチ	牛乳, ベーコン, 豚肉	ミルクパン, 油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, セロリー, かぶ かぶ(葉), ホールトマト, みかん パイナップル, 黄桃	560 kcal 1.9 g 18.9 g 87.0 g
19火	大豆とごまのごはん		魚の照り焼きソース (野菜添え) 豆腐汁 くだもの(みかん)	大豆, 牛乳, まだら けずりぶし, 豚肉, 豆腐	米, 油, ごま, さとう, さといも	たまねぎ, にんじん, キャベツ 白菜, ねぎ, みかん	593 kcal 2.1 g 29.3 g 90.4 g
20水	ごはん		ジャンボぎょうざ ナムル 中華スープ	牛乳, 豚肉, 鶏卵	米, ぎょうざの皮, ごま油, でん粉 油, さとう, ごま, でん粉, 香肉	しょうが, キャベツ, なら, にんにく もやし, こまつな, にんじん しいたけ, しなちく	650 kcal 2.1 g 25.2 g 90.0 g
21木	ごはん		ししゃもの青のり揚げ ごま酢かけ 生揚げをほろ	牛乳, ししゃも, あおのり けずりぶし, 鶏肉, 生揚げ	米, 小麦粉, 油, さとう, ごま, でん粉	キャベツ, きゅうり, にんじん しょうが, たまねぎ, たけのこ えのきたけ, こまつな	669 kcal 1.6 g 31.0 g 88.6 g
22金	ピザトースト		パンキンシチュー ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	シュレッドチーズ, 牛乳, 鶏肉 豆乳, 粉寒天, 粉ゼラチン	食パン, 油, 小麦粉, パター, さとう	にんにく, たまねぎ, ピーマン 赤ピーマン, パセリ, マッシュルーム かぼちや, にんじん, キャベツ ブロッコリー, ぶどうジュース	648 kcal 2.8 g 25.1 g 82.7 g

* 栄養価は中学年を基準にしています。

* 献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。