



# 12月

# 献立予定表

令和2年12月











ねづま夢の学び舎

世田谷区立松原小学校

日 よび	献立名	のみもの	貴の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 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	675 kcal
	酸辣湯		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、きくらげ、にら、ねぎ、こまつな	25.4 g
	根菜チップス		さつまいも、油		ごぼう、れんこん	
	菊花みかん				みかん	
2 水	チキンと小松菜のカレーライス		米、半つき米、油、じゃがいも、バター、小麦粉	鶏肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、にんじん、りんご、こまつな	674 kcal
	和風サラダ		ごま油、さとう、ごま	わかめ、ちくわ	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	23.2 g
	りんご				りんご	
3 木	二色サンド(ジャム・クリームズ)		無塩食パン、いちごジャム、黒砂糖食パン	クリームチーズ		643 kcal
	豆腐入りワンタンスープ		油、ワンタンの皮、ごま油	豚肉、豆腐	しょうが、にんじん、(干)しいたけ、きくらげ、ねぎ、白菜、こまつな	24.4 g
	ジャーマンポテト		オリーブ油、じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ	
	キャベツとコーンのサラダ		油、さとう		キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ	
4 金	つけうどん		冷凍うどん	鶏肉、油揚げ	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	608 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		小麦粉、油	ちくわ、あおのり		28.4 g
	豆もやし中華サラダ		さとう、ごま油、ごま	ハム	だいずもやし、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ	
	みかん				みかん	
7 月	ひじきごはん		半つき米、米、ごま油、油、さとう	油揚げ、干ひじき	ごぼう、にんじん、(干)しいたけ	612 kcal
	切干大根の卵焼き		油、ごま油	豚肉、鶏卵	切干大根、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら	26.6 g
	粉吹き芋		じゃがいも		パセリ	
	豆腐とキャベツのみそ汁			わかめ、豆腐	キャベツ、ねぎ、こまつな	
8 火	ガーリックトースト		食パン、バター、オリーブ油、油	粉チーズ	にんにく、パセリ	671 kcal
	クラムチャウダー		油、じゃがいも、バター、小麦粉	ベーコン、あさり、牛乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、キャベツ、パセリ	23.4 g
	大根とひよこ豆のツナサラダ		さとう	ひよこめ、ツナ	だいこん、こまつな、にんじん、コーン、たまねぎ	
9 水	ごはん		米、半つき米			639 kcal
	豚肉と大根のうま煮		油、さとう、さといも	豚肉、うすら卵	にんにく、しょうが、だいこん、こんにゃく、にんじん、白菜	26.1 g
	糸寒天入り中華サラダ		ごま油、さとう	ハム、糸寒天	もやし、こまつな、にんじん	
	水ようかん			こしあん、粉寒天		
10 木	シシジューシー		米、半つき米、油、さとう	豚肉、油揚げ、刻み昆布	にんじん、万能ねぎ	634 kcal
	イナムドウチ(沖縄風豚汁)			豚肉、かまぼこ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、(干)しいたけ、こんにゃく、ねぎ	23.9 g
	白菜の中華漬		ごま油、さとう		白菜、にんじん、しょうが	
	パインカルピス寒天		さとう	粉寒天、乳酸菌飲料	パイン缶	





日 よび	こんだてめい 献立名	のみもの	黄の仲間 あつ ちから もと 熱や力の元になる	赤の仲間 あか なかま ち にく 血や肉になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちよよし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
11 金	ごはん		米、半つき米			624 kcal
	さんが焼き		でん粉、ごま油、油	いわしのすり身、あじのすり身、鶏卵	しょうが、にんじん、ねぎ	26.0 g
	ごぼうと蓮根のきんぴら		ごま油、さとう、ごま		ごぼう、れんこん、にんじん	
	大根と里芋のみそ汁		さといも	油揚げ、わかめ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	
	みかん				みかん	
14 月	しらすわかめご飯		米、半つき米、ごま	わかめ、しらす干し		658 kcal
	豆入り筑前煮		油、ごま油、さとう、さといも	大豆、鶏肉、さつま揚げ	しょうが、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ	25.7 g
	フルーツポンチ		さとう		みかん缶、パイナップル缶、もも缶、りんご、いちご	
15 火	ソース焼きそば		むし中華麺、油	豚肉、あおのり、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、エリンギ、にら	624 kcal
	ラーメン 辣白菜		油、さとう		白菜、にんじん、しょうが	21.9 g
	りんご蒸しパン		小麦粉、さとう、油、バター	鶏卵、牛乳	りんご	
16 水	照り焼きチキンバーガー		無塩パン、さとう、でん粉、ごま	鶏肉、刻みのり	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ	622 kcal
	ジュリアンスープ			ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな	26.5 g
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、えだまめ、きゅうり、コーン、たまねぎ	
17 木	ごはん		米、半つき米			697 kcal
	さばのみそ煮		さとう	さば	しょうが、ねぎ	29.8 g
	のっぺい汁		さといも、でん粉	鶏肉、豆腐、油揚げ	にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ	
	野菜のゆかりあえ				にんじん、こまつな、キャベツ	
18 金	菜めし		米、半つき米、油、ごま油、ごま	油揚げ	こまつな	663 kcal
	おでん		さとう、じゃがいも、ちくわぶ	こんぶ、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	25 g
	お豆かりんとう		さつまいも、でん粉、油、さとう、ごま	大豆		
21 月	冬野菜のカレーライス		米、半つき米、油、バター、小麦粉	鶏肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、ごぼう、れんこん、にんじん、だいこん、(干)しいたけ、りんご、こまつな	716 kcal
	一口とんかつ		小麦粉、パン粉、油	豚肉		26 g
	ごま酢あえ		さとう、ごま	わかめ	もやし、キャベツ、にんじん	
22 火	大豆と小魚のごはん		半つき米、米、でん粉、油、さとう、ごま	大豆、かえり(煮干し)		697 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 g
	カブのゆず風味				かぶ、かぶの葉、にんじん、ゆず	
23 水	和風みそつけラーメン		油、ごま油、ごま、蒸し中華めん	焼き豚、うすら卵	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、(干)しいたけ、白菜、こまつな、ねぎ、コーン、もやし	645 kcal
	スイートポテト		さつまいも、さとう、バター	牛乳、生クリーム、鶏卵		24.2 g
24 木	パエリア		米、半つき米、油	鶏肉、いか、あさり、えび	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、コーン	682 kcal
	ポトフ		じゃがいも	ベーコン、ウィンナー	セロリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	26.1 g
	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	
	Xmasドーナツ		白玉粉、米粉、油、さとう、黒砂糖、粉糖	豆腐		

