

令和6年度12月 献立表

さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	主食	牛乳	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1日 たんぱく質 脂質
2月	バエリア ミネストローネ フルーツヨーグルト	○	鶏肉,いか,あさり,牛乳,大豆,ベーコン, 豚肉,プレーンヨーグルト	七分つき米,バター,オリーブ油,でん粉, 油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム (缶),ピーマン,ホールトマト (缶),セロリー, かぶ,かぶ(葉),パインアップル(缶),みかん(缶),もも (缶)	626 kcal 26.8 g 20.1 g
3火	ごはん 春雨スープ 珍珠丸子 白菜の中華サラダ	○	牛乳,豚肉,うずら卵(水煮),ハム	七分つき米,緑豆春雨,もち米,でん粉,こ ま油,さとう	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,しょうが, ねぎ,こまつな,たまねぎ,白菜,もやし,きゅうり	699 kcal 28.2 g 23.1 g
4水	ほうとう 大根の甘酢かけ とうふドーナツ	○	豚肉,油揚げ,牛乳,豆腐,わかめ,豆乳	さといも,きしめん,さとう,白玉粉,小麦 粉,三温糖,揚げ油	ごぼう,にんじん,だいこん,かぼちゃ,白菜,ねぎ,こ まつな,レモン	611 kcal 24.6 g 21.3 g
5木	鶏ごぼうピラフ ベーコンと野菜のスープ パンパンサラダ	○	鶏肉,ハム,牛乳,ベーコン,豚肉	七分つき米,油,バター,さつまいも,三温 糖	しょうが,にんじん,ごぼう,ホールコーン,(冷)グ リンピース,たまねぎ,キャベツ,もやし,かぼちゃ, 干しぶどう	604 kcal 21.0 g 20.9 g
6金	あげパン(ココア) 白菜と肉団子のスープ 大根とひじきのサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,干ひじき	ショートニングパン,揚げ油,グラ ニュー糖,こま油,でん粉,こま,三温糖	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,しょうが, ねぎ,白菜,もやし,こまつな,きゅうり,だいこん, ホールコーン,赤ピーマン	610 kcal 21.3 g 32.2 g
9月	ごはん せんべい汁 きびなごの南蛮漬け おひたし	○	牛乳,鶏肉,きびなご	七分つき米,かやきせんべい,でん粉,揚 げ油,三温糖	ごぼう,白菜,(干)しいたけ,しめじ,ねぎ,もやし,こ まつな,にんじん	628 kcal 28.9 g 17.8 g
10火	ルーローハン風 ビーフンスープ もものゼリー	○	豚肉,うずら卵(水煮),牛乳,鶏肉,粉寒 天,粉ゼラチン	七分つき米,さとう,油,ビーフン	たまねぎ,しょうが,こまつな,にんじん,たけのこ (水煮),ねぎ,きくらげ(乾),もも(缶詰果肉)	670 kcal 26.5 g 21.8 g
11水	ごはん(有機米) 生揚げそぼろあんかけ きのこ入り煮びたし くだもの(みかん)	○	牛乳,生揚げ,豚肉	米,さとう,油,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),(干) しいたけ,えだまめ,こまつな,しめじ,白菜,えのき だけ,みかん	624 kcal 28.0 g 22.9 g
12木	うずら卵のカレーライス ゆで野菜のドレッシングかけ くだもの(りんご)	○	大豆,豚肉,牛肉,うずら卵(水煮),牛乳	七分つき米,油,バター,小麦粉,はちみつ, さとう	にんにく,たまねぎ,セロリー,しょうが,にんじん, キャベツ,アスパラガス,ブロッコリー,ホール コーン,りんご	691 kcal 19.8 g 30.4 g
13金	セサミパン 白いんげん野菜のスープ 白身魚のムニエル じゃがいもハニーサラダ	○	牛乳,ベーコン,豚肉,白いんげん豆,メル ルーサ	セサミパン,油,じゃがいも,小麦粉,バ ター,揚げ油,はちみつ	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,さやいん げん	653 kcal 34.3 g 27.2 g
16月	大根スパゲティ キャベツサラダ カステラパンケーキ	○	ツナ,刻みのり,牛乳,鶏卵	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,油,さ とう,小麦粉,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,だいこん,キャベツ	628 kcal 22.7 g 23.5 g
17火	コーン茶飯 おでん 野菜のこまあえ くだもの(みかん)	○	牛乳,ちくわ,うずら卵(水煮),さつま揚 げ	七分つき米,油,さとう,ちくわぶ,三温糖, ごま	ホールコーン,こまつな,こんにゃく,にんじん,だ いこん,もやし,みかん	580 kcal 24.9 g 15.4 g
18水	コーンチーズトースト チャウダー フレンチサラダ くだもの(みさきの愛マドンナ)	○	シュレッドチーズ,牛乳,ベーコン,鶏肉, あさり粉チーズ	国内産小麦粉食パン,油,じゃがいも,バ ター,小麦粉,三温糖	たまねぎ,ホールコーン,クリームコーン,パセリ, にんじん,キャベツ,きゅうり,みさきの愛マドン ナ	620 kcal 26.1 g 28.1 g
19木	赤飯 すまし汁 鶏の西京焼き 野菜のからししょうゆかけ くだもの(みかん)	○	ささげ,牛乳,豆腐,生わかめ,鶏肉	もち米,七分つき米,ごま	にんじん,ねぎ,糸みつば,しょうが,こまつな,もや し,みかん	569 kcal 27.6 g 18.0 g
20金	開校記念日					
23月	ごはん 冬至団子汁 さばのゆずみそかけ 白菜のおかかけ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,さば	七分つき米,じゃがいも,でん粉,三温糖	かぼちゃ,ゆず,にんじん,だいこん,ねぎ,ゆず,白 菜,こまつな	661 kcal 27.3 g 25.5 g
24火	ケチャップライス コンソメスープ ローストチキン くだもの(いちご)	○	ハム,牛乳,鶏肉	七分つき米,バター,油,三温糖	トマトジュース,たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム(缶),(冷)グリーンピース,ホールコーン,キャ ベツ,パセリ,しょうが,にんにく,いちご	627 kcal 27.5 g 23.2 g
25水	終業式					

※材料等の都合で献立を変更することがありますので、ご了承ください。