



## 12月献立表

目黒区立碑小学校  
校長 大塚 晋一

12月の給食目標: 寒さに負けない食事をしよう

日	献立名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	ごはん		精白米, 発芽玄米		559 kcal
	カレイの照り焼き	かれい	砂糖, でん粉	しょうが	25.4 g
	加賀れんこんの金平		油, こんにゃく, 砂糖, ごま油, ごま(いり)	れんこん, にんじん, さやいんげん	12.1 g
	めった汁	豚肉, 白みそ	さつまいも, 油	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	2.2 g
	牛乳	牛乳			
3 水	コッペパン		ミルクパン		556 kcal
	鶏のから揚げ	鶏肉もも	でん粉, 油	にんにく, しょうが	18.3 g
	ゆで野菜変わりソース		油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, たまねぎ	22.4 g
	ポトフ	6年2組 家庭科献立 ■	ワインダー	たまねぎ, にんじん, キャベツ	2.5 g
	りんごジュース			りんごジュース	
4 木	五目ごはん	鶏肉もも	精白米, 発芽玄米, 三温糖	干しいたけ, にんじん, たけのこ水煮, さやいんげん	567 kcal
	もちもちポテト		じゃがいも, でん粉, 油		16.4 g
	沢煮椀	焼き竹輪	でん粉	にんじん, ごぼう, だいこん, えのきたけ, こまつな	17.4 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
5 金	煮じゃこごはん	ちりめんじゃこ	精白米, 発芽玄米, ごま		595 kcal
	いかのかりん揚げ	いか(短冊)	三温糖, でん粉, 油		25.9 g
	冬野菜汁	油揚げ, 木綿豆腐	さといも	ごぼう, にんじん, かぶ, 長ねぎ	18.5 g
	牛乳	牛乳			2.1 g
8 月	有機人参キャロットライスの クリームソースかけ	鶏肉もも, 牛乳, いんげんまめ, 生クリーム	精白米, 発芽玄米, 油, 米粉	にんじん, たまねぎ, しょうが, エリンギ	599 kcal
	ツナサラダ	まぐろ缶詰	砂糖, 油	にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン(汁)	21.5 g
	りんご	有機農業の日 にあわせて 有機人参		りんご	17.1 g
	牛乳	牛乳			1.3 g
	碑みそラーメン	鶏ひき肉, 赤みそ	油, 蒸し中華めん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ水煮, たまねぎ, キャベツ, 長ねぎ, にら	596 kcal
9 火	青のりポテトビーンズ	ひよこまめ, あおのり	じゃがいも, 油, でん粉		23.2 g
	みかん			みかん	20.1 g
	牛乳	牛乳			2.6 g
	ごはん		精白米, 発芽玄米		567 kcal
10 水	西湖豆腐	鶏ひき肉, 木綿豆腐, ひよこ豆	油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ水煮, ホールトマト(缶), 長ねぎ, ピーマン	23.6 g
	春雨サラダ		はるさめ, 砂糖, ごま, ごま油	キャベツ, にんじん, こまつな	17.0 g
	牛乳	牛乳			1.7 g
	ごはん		精白米, 発芽玄米		558 kcal
11 木	鮭のチャンチャン焼き	生鮭, 白みそ	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, たまねぎ, めじ	29.4 g
	むらくも汁	鶏肉もも, たまご	でん粉	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな	15.3 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
	ソース焼きそば	豚肉, あおのり	油, 蒸し中華めん	にんじん, キャベツ, もやし, ピーマン	582 kcal
12 金	わかめと豆腐のスープ	木綿豆腐, 生わかめ	油, はるさめ	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ	19.4 g
	大学いも		さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, 黒ごま		21.2 g
	牛乳	牛乳			3.6 g
	豆そぼろごはん	鶏ひき肉, 青大豆	精白米, 発芽玄米, 油, 三温糖		573 kcal
15 月	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪, あおのり	米粉, 油		23.0 g
	けんちん汁		油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, 長ねぎ	17.8 g
	牛乳	牛乳			2.7 g

# 12月 献立表 (16日~24日)

日	献立名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 火	キムチチャーハン	豚肉	精白米,発芽玄米,油	にんじん,はくさい(キムチ漬け),ビーマン	563 kcal
	春雨スープ	鶏肉もも	油,はるさめ	にんじん,たまねぎ,しょうが,こまつな,長ねぎ	19.5 g
	お菓子な目玉焼き	乳酸菌飲料,寒天	砂糖	黄桃缶	13.4 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
17 水	ごはん		精白米,発芽玄米		605 kcal
	豚のしょうが焼き	豚ロース	三温糖,油	しょうが,たまねぎ	24.5 g
	具だくさんみそ汁	木綿豆腐,赤みそ,白みそ,生わかめ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん	19.5 g
	みかん			みかん	1.7 g
18 木	牛乳	牛乳			
	ガーリックトースト		ソフトフランスパン,バター	にんにく	621 kcal
	ビーフシチュー	牛肉,きんときまめ	油,じゃがいも,米粉,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮	24.8 g
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	29.0 g
19 金	牛乳	牛乳			2.4 g
	中華風炊きこみご飯	鶏肉もも	精白米,もち米,油,三温糖	干しいたけ,たけのこ水煮,にんじん	599 kcal
	白身魚の甘酢ソース	ホキ	でん粉,油,三温糖	長ねぎ,しょうが	28.1 g
	サンラータン	豚肉,たまご	油,でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	18.9 g
22 月	牛乳	牛乳			2.6 g
	ごはん		精白米,発芽玄米		551 kcal
	さわらの幽庵焼き	さわら	油	ゆず果汁	25.1 g
	塩こんぶと野菜の和えもの	塩昆布,かつお糸削り	三温糖	キャベツ,はくさい,にんじん	14.9 g
	かぼちゃのみそ汁	生わかめ,白みそ,赤みそ		だいこん,にんじん,れんこん,かぼちゃ,たまねぎ	2.4 g
23 火	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉もも	精白米,発芽玄米,油	たまねぎ,にんじん,ビーマン	609 kcal
	白菜とコーンのスープ	ベーコン		にんじん,たまねぎ,はくさい,ホールコーン缶	17.8 g
	チョコもっちー	豆乳	油,砂糖,米粉,チョコチップ		16.7 g
24 水	牛乳	牛乳			2.0 g
	あしたばパン		あしたばパン		594 kcal
	パリパリチキン	鶏肉もも	薄力粉,でん粉,パン粉(乾燥),コーンフレーク,油	にんにく	25.5 g
	グリーンサラダ		油,砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,ホールコーン缶,しょうが	26.9 g
	ミネストローネ	ベーコン,ひよこまめ	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶	2.2 g
	牛乳	牛乳			

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。