

12月献立表

平成22年12月
目黒区立油面小学校
校 長 保木井 繁
栄養士 楠 由紀子

日	曜	こんだて名		おもな食材			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力になる)	緑 (体の調子を整える)	
1	水	ゆかりご飯 ジャンボ餃子甘ずあん 華風サラダ	牛乳	豚挽き肉 ロースハム 牛乳	米 麦 でん粉 餃子の皮 さとう ごま ごま油 米油	にんじん しょうが 長ねぎ きゃべつ きゅうり もやし	645kcal 27.3g
2	木	卵サンド ジャムサンド 白いんげん豆のポタージュ くだもの	牛乳	卵 いんげんまめ 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム	食パン コツペパン マーガリン バター マヨネーズ	にんじん パセリ きゅうり 玉葱 みかん イチゴジャム	659kcal 24.3g
3	金	カレーライス 中華風野菜 くだもの	牛乳	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう バ ター ごま油 米油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 きゅうり 大根 りんご	722kcal 27.3g
6	月	ひじきご飯 肉団子と豆腐のスープ 野菜のごま和え	牛乳	鶏肉 油揚げ 豚挽き肉 卵 豆腐 ひじき 牛乳	米 麦 さとう でん粉 はるさめ 米油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 ごぼう 玉葱 しょうが 干し椎茸 白菜 長ねぎ	655kcal 26.6g
7	火	照り焼きチキンバーガー ミネストローネ くだもの	牛乳	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳 海草 ツナフレーク	パン じゃが芋 さとう でん粉 バター 米油	にんじん ピーマン ホールトマト 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 りんご	604kcal 25.9g
8	水	昆布ご飯 野菜コロッケ みそ汁 糸寒天のかみかみ和え 『歯の日』	牛乳	豚挽き肉 卵 みそ 油揚げ 塩昆布 ちりめんじゃこ 糸寒天 牛乳 茎わかめ 卵	米 麦 ポテトパウダー じゃが芋 小麦粉 パン粉 ごま バター 米油 ごま油	にんじん 玉葱 きゃべつ ホールコーン 大根 きゅうり 長ねぎ えのきだけ	739kcal 23.6g
9	木	ご飯 肉豆腐 ごまドレッシングサラダ	牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 こんにゃく さとう でん粉 米油 ごま	にんじん 小松菜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 長ねぎ 大根 きゅうり	662kcal 24.3g
10	金	海の幸スープスパゲッティ ポテトのフレンチサラダ くだもの	牛乳	ベーコン 鶏肉 いか えび アサリ ロースハム 牛乳	スパゲッティ さとう じゃが芋 オリーブ油 米油	にんじん ピーマン ホールトマト 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 しめじ きゅうり ホールコーン 柿	656kcal 25.5g
11	土	キーマカレー ブロッコリーサラダ パインゼリー	牛乳	ベーコン 豚挽き肉 粉チーズ 生わかめ カラギナン 牛乳	米 小麦粉 さとう ごま油 アーモンド 米油 バター マヨネーズ	にんじん ホールトマト にんにく しょうが 玉葱 セロリー パイン ブロッコリー きゅうり ホールコーン	793kcal 23.3g
14	火	ガーリックトースト ポテトサンド 野菜たっぷりスープ くだもの	牛乳	豚肉 ひよこまめ 牛乳	フランスパン 食パン じゃが芋 マカロニ バター マヨネーズ 米油	パセリ にんじん ホールトマト かぼちゃ にんにく きゅうり 玉葱 セロリー エリンギ キャベツ	648kcal 21.4g
15	水	海鮮やきそば 大根もち くだもの	牛乳	えび いか 鶏挽肉 桜海老 牛乳	蒸し中華麺 でん粉 小麦粉 さとう 米油	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 大根 みかん	633kcal 25.4g
16	木	ちらし寿司 野菜の梅ごまだれ 澄まし汁 豆乳プリン	牛乳	卵 油揚げ えび 豆乳 刻みのり 生わかめ 牛乳 生クリーム	米 さとう でん粉 焼きふ 米油 ごま	にんじん さやいんげん 万能ねぎ 干し椎茸 れんこん かんぴよう きゃべつ 大根 梅干	665kcal 25.2g
17	金	煮じゃこごはん ひじき入りたまご焼き じゃがいもの金平 もずく入りスープ	牛乳	豚挽き肉 卵 豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ ひじき もずく 牛乳	米 麦 さとう ごま じゃが芋 米油 糸こんにゃく	にんじん さやいんげん 万能ねぎ 干し椎茸 しょうが 玉葱 ホールコーン	702kcal 28.3g
20	月	ご飯 さんまの塩焼き大根おろし添え 筑前煮 みそ汁	牛乳	さんま 鶏肉 油揚げ みそ 生わかめ 牛乳	米 こんにゃく さとう じゃが芋 米油	にんじん さやいんげん 大根 干し椎茸 ごぼう れんこん えのきだけ 長ねぎ	722kcal 27.3g
21	火	カレーうどん 一塩野菜 草団子	牛乳	豚肉 油揚げ うずらの卵 きな粉 牛乳	さとう 冷凍うどん でん粉 白玉粉 さとう 米油	にんじん 小松菜 かぶ ほうれん草 玉葱 長ねぎ きゃべつ	659kcal 23.9g
22	水	ビビンバ わかめスープ くだもの	牛乳	豚挽き肉 卵 ひじき 生わかめ 牛乳	米 麦 さとう ごま油 ごま 米油	さやいんげん 小松菜 にんじん しょうが にんにく 長ねぎ 玉葱 だいずもやし えのきだけ りんご	617kcal 24.8g
24	金	バターロール チキンロール 三色サラダ ジャーマンポテト チョコレートケーキ	牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 豆乳 牛乳 プロセスチーズ	バターロール さとう じゃが芋 小麦粉 パールチョコ 米油 バター	パセリ にんじん ブロッコリー 玉葱 ホールコーン ごぼう	732kcal 32.7g

☆給食は都合により変更することがあります。
☆果物はりんご・みかん・柿など使用する予定です。