

※献立の中に初めて食べる野菜・果物などの食材がある場合、まずはご家庭でお試しください。  
※都合により献立が変更になる場合があります。



# 12月 予定献立表



目黒区立不動小学校

日	献立名	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 摂取目安量
1月	冬野菜そぼろご飯	○	鶏肉,大豆(国産、乾),生揚げ,赤みそ	精白米,精麦,調合油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,長ねぎ,はくさい,だいこん,だいこん葉	585 kcal
	野菜の甘酢かけ			ごま(いり),砂糖,ごま油	にんじん,キャベツ,こまつな	24.3 g
	ひらひらワントンスープ		鶏肉	ワントンの皮,ごま油	えのきたけ,もやし,長ねぎ,にら	16.5 g
						2.6 g
2火	ご飯	○		精白米		633 kcal
	鯖のにんにくソースかけ		ノルウェーさば	薄力粉,米粉,調合油,三温糖,でん粉	しょうが,玉葱,にんにく	24.8 g
	ひじきの五目煮		干ひじき(スィルス釜、乾),鶏肉,大豆(国産、乾)	調合油,砂糖,こんにゃく	にんじん,さやいんげん	25.6 g
	味噌汁		生わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	長ねぎ	2.1 g
3水	鶏五目ご飯	○	鶏肉,凍り豆腐,油揚げ	精白米,調合油,砂糖	エリンギ,ごぼう,にんじん	631 kcal
	ひじき入り玉子焼き		豚肉,干ひじき(スィルス釜、乾),たまご	調合油,砂糖	玉葱	30.2 g
	沢煮椀		豚肉	調合油	にんじん,はくさい,きょうな,長ねぎ	26.8 g
						2.3 g
4木	ジャンバラヤ	○	豚肉,鶏肉,ウィンナー	精白米,オリーブ油,調合油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),グリーンピース(冷凍)	659 kcal
	野菜たっぷりスープ		ベーコン	調合油,ショートパスタ,オリーブ油	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	20.4 g
	アートなブラウニー		豆乳,絹ごし豆腐	米粉,コーンスターチ,調合油,砂糖,粉砂糖		24.2 g
						2.4 g
5金	シナモントースト	○		食パン,バター,グラニュー糖		588 kcal
	クラムチャウダー		ベーコン,鶏肉,あさり(水煮),牛乳,生クリーム(乳),シュレツドチーズ,豆乳	オリーブ油,じゃがいも,バター,調合油,薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん	22.8 g
	フレンチサラダ(レモン)			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,レモン	30.1 g
						2.4 g
8月	米粉のボークカレーライス	○	豚肉,豆乳	精白米,調合油,米粉,じゃがいも	玉葱,しょうが,にんにく,にんじん	646 kcal
	コールスローサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン缶,玉葱	20.4 g
	キャロットゼリー		カラギナン	砂糖	にんじん,温州蜜柑(濃縮還元ジュース),レモン	18.4 g
						1.9 g
9火	ご飯	○		精白米		575 kcal
	キムムッチ(韓国風のりふりかけ)		刻みのり	ごま油,砂糖	にんにく	24.0 g
	豆腐のチゲ風		赤みそ,豚肉,木綿豆腐	ごま油	はくさい(キムチ漬け),にんじん,はくさい,えのきたけ,にら,長ねぎ	21.1 g
	もやしナムル		油揚げ	ごま油,三温糖,ごま(いり)	こまつな,もやし,にんじん,にんにく	1.9 g
10水	ラザニア	○	ベーコン,鶏肉,豚肉,牛乳,シュレツドチーズ	生パスタ(フィットチーネ型),オリーブ油,調合油,薄力粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,ホールトマト(缶)	585 kcal
	ポトフ		鶏肉,ウィンナー	調合油,じゃがいも	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	25.2 g
	果物(みかん)				みかん(普通)	28.6 g
						2.4 g
11木	豆乳フレンチトースト	○	たまご,豆乳	食パン,三温糖,バター		590 kcal
	豚肉と大豆のトマト煮		大豆(国産、乾),豚肉,ベーコン,生クリーム(乳)	調合油,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールトマト(缶)	27.4 g
	野菜のマリネ			調合油,はちみつ	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,玉葱	25.8 g
						2.6 g
12金	具だくさん大根菜飯	○	豚肉,焼き竹輪	精白米,調合油	だいこん葉	591 kcal
	大根と肉団子の煮物		生揚げ,鶏肉,豆乳,白みそ	でん粉,三温糖	だいこん,にんじん,しょうが,だいこん葉	25.9 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖,調合油	はくさい,こまつな,にんじん,玉葱	19.1 g
						2.7 g
15月	ご飯	○		精白米		602 kcal
	選ぶおかず チキンカツ		鶏肉,豆乳	薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),大豆油,砂糖		27.0 g
	選ぶおかず シャークフライ		もうかさめ,豆乳	薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),大豆油,砂糖		
	野菜の海苔あえ		かつお節,刻みのり	砂糖,ごま油	こまつな,もやし,キャベツ	18.3 g
16火	具だくさん味噌汁	○	油揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,長ねぎ,しめじ	2.0 g
	カチャトーラ風スパゲッティ		鶏肉,豆乳,生クリーム(乳)	オリーブ油,マカロニ・スパゲティ,三温糖,調合油,薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,エリンギ,赤ピーマン,ホールトマト(缶)	677 kcal
	にんにくサラダ			砂糖,オリーブ油	もやし,キャベツ,ホールコーン缶,にんじん,にんにく	24.2 g
	ティラミス風チーズケーキ		クリームチーズ,チナリチーノ(マスカポーネ),たまご,生クリーム(乳)	砂糖,薄力粉,粉砂糖	<div>イタリアの国旗</div>	30.6 g
17水		○				1.8 g
	五目チャーハン		豚肉,むきえび(養殖)	精白米,調合油,砂糖	長ねぎ,しょうが,にんじん,グリーンピース(冷凍)	577 kcal
	じゃがいものピリ辛サラダ			調合油,三温糖,じゃがいも,大豆油	にんじん,こまつな,キャベツ	21.9 g
	冬瓜のスープ		鶏肉	でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,とうがん,チンゲンツアイ	22.4 g
18木		○				2.5 g
	親子丼		鶏肉,凍り豆腐,たまご	精白米,砂糖,でん粉	にんじん,玉葱,長ねぎ,だいこん葉	647 kcal
	さつまい		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも	だいこん,にんじん,長ねぎ,だいこん葉	26.9 g
	果物(天草オレンジ)				天草オレンジ	20.2 g
19金		○				2.1 g
	ガーリックトースト			食パン,バター	にんにく	588 kcal
	鮭のクリームシチュー		ベーコン,鶏肉,生鮭,牛乳,豆乳	調合油,さつまいも,薄力粉,バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,レモン	25.7 g
	コーンサラダ			調合油,オリーブ油,三温糖	ホールコーン缶,キャベツ,こまつな,にんにく	28.8 g
22月		○				2.8 g
	豚肉の時雨煮ご飯		豚肉,刻みのり	精白米,調合油,三温糖	しょうが,ごぼう	591 kcal
	かぼちゃすいとん汁		豚肉,油揚げ	薄力粉	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな,日本かぼちゃ	22.1 g
	かぶのゆずサラダ			砂糖,調合油	かぶ,かぶ(葉),キャベツ,玉葱,ゆず	18.4 g
23火		○				2.1 g
	つけめん		豚肉,煮干し粉,粉がつつお,なると	冷凍ラーメン,調合油,ごま油,ごま(いり),砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,もやし,長ねぎ,葉ねぎ	570 kcal
	きびなごのカレー天ぷら		きびなご	薄力粉,コーンスターチ,大豆油		31.6 g
	中華風白菜サラダ			調合油,ごま油,砂糖	はくさい,もやし,こまつな,玉葱	23.2 g
24水		○				2.9 g
	ミックスピラフ		鶏肉,ウィンナー	精白米,オリーブ油,調合油	玉葱,にんじん,ホールコーン缶,グリーンピース(冷凍)	603 kcal
	じゃがもちトマトスープ		豚肉	オリーブ油,じゃがいも,でん粉,砂糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,ホールトマト(缶)	17.6 g
	クリスマスフルーツポンチ		粉寒天	三温糖,米粉パスタ,砂糖	ぶどう(濃縮還元ジュース),みかん缶,パイ缶,黄桃缶,レモン	16.9 g
		○				2.1 g