

※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, ショウガ, 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
	ひらひらワンタンスープ		鶏肉		ワンタンの皮, ごま油		えのきたけ, もやし, 長ねぎ, にら	16.5 g
								2.6 g
2月	ご飯	○			精白米			633 kcal
	鰯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(ステンレス釜、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月	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(ステンレス釜、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, さような, 長ねぎ	26.8 g
								2.3 g
4月	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, コーンスターク, 調合油, 砂糖, 粉砂糖			24.2 g
								2.4 g
5月	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), シュレッドチーズ, 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
6月	米粉のポークカレーライス	○	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		カラギーナン		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
7月	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
8月	ラザニア	○	ベーコン, 鶏肉, 豚肉, 牛乳, シュレッドチーズ		生バスター(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
9月	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, プロッコリー, にんじん, 玉葱	25.8 g
								2.6 g
10月	具だくさん大根菜飯	○	豚肉, 烧き竹輪		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
11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		にんにく, チキン, キャベツ, シャーク, エビ	27.0 g
	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			18.3 g
	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	2.0 g
12月	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	602 kcal
	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, 赤ビーマン, ホールトマト(缶)	24.2 g
	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	30.6 g
	ティラミス風チーズケーキ		クリームチーズ, ナチュラルチーズ(マスカルポーネ), たまご, 生クリーム(乳)		砂糖, 薄力粉, 粉砂糖		イタリアの国旗	1.8 g
13月	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
								2.5 g
14月	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
	さつま汁		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
								2.1 g
15月	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, ショウガ, 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
								2.8 g
16月	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
								2.1 g
17月	つけめん	○	豚肉, 煮干し粉, 粉がつお, 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, コーンスターク, 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
								2.9 g
18月	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, パイン缶, 黄桃缶, レモン	16.9 g
								2.1 g