



12月の予定献立表



白金小学校

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	その他	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん			精白米			637 kcal
	魚と野菜の五色煮	○	もうかさめ,高野豆腐,大豆	油,でん粉,油,じゃが芋,三温糖	しょうが,人参,しめじ,ざやいんげん	醤油,酒,みりん,	24.0 g
	白菜の中華ごまサラダ			油,ごま油,白ごま	人参,白菜,きゅうり	酢,塩,醤油,しょうゆ	23.1 g
	ねぎとわかめのスープ		鶏から,削り節,わかめ	ごま,白ごま	長ねぎ,しょうが,干しいたけ,たけのこ	塩,しょうゆ,醤油	2.8 g
3火	ごはん			精白米,米粒麦			596 kcal
	ぎせいどうふ	○	たまご,鶏肉,豆腐	油,三温糖,でん粉	人参,たけのこ,干しいたけ	塩,醤油,みりん,	26.6 g
	こんにゃくのいため煮			こんにゃく,三温糖		塩,醤油,みりん, 一味唐辛子	21.0 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,削り節		大根,人参,えのき,まいたけ,長ねぎ,小松菜	しいたけ戻し汁,	2.7 g
4水	カレー揚げパン		豚肉,たまご	油,パン,薄力粉,バター,パン粉	セロリ,にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマトジュレ	カレー粉,白ウイ ト,ケチャップ,ウスター ソース,塩,	682 kcal
	ミネストローネスープ	○	ベーコン,いんげん豆,チーズ,鶏から	マカロニ,パセリ,じゃが芋,油	人参,なす,ズッキーニ,玉ねぎ,セ ロリ,トマトジュレ,トマト缶,しめじ, にんにく,バジル,しょうが,パセリ	塩,しょうゆ,オリーブ オイル,	24.2 g
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	バナナ,ブルーベリー		30.3 g
							2.7 g
5木	野沢菜炒飯		ハム,たまご	精白米,押麦,油,三温糖,ごま油	しょうが,野沢菜塩漬	酒,塩,しょうゆ,醤油	561 kcal
	春雨スープ	○	豆腐,鶏肉,削り節	緑豆春雨,ごま油	干しいたけ,人参,白菜,長ねぎ, 青梗菜	塩,しょうゆ,	21.1 g
	ナムル			油,ごま油,三温糖,ごま	大豆もやし,人参,小松菜,にん にく	醤油,豆板醤	20.6 g
	果物(早生みかん)				みかん		1.9 g
6金	ガーリックライス		削り節	精白米,牛脂	にんにく,玉ねぎ	醤油,塩,パセリ	696 kcal
	特製スペアリブ風	○	豚肉	ごま油,三温糖,でん粉	長ねぎ,にんにく,しょうが	鷹の爪,酒,醤油, 炭酸水	22.2 g
	オリジナルドレッシングのサ ラダ			ごま油,はちみつ	人参,アロカリ-	ほん酢,醤油,塩, しょうゆ	33.9 g
	マジョリカ		牛乳,アガー	上白糖	マンゴーピューレ,レモン果 汁		1.9 g
9月	卵あんかけチャーハン		豚肉,えび,いか,たまご,鶏から	精白米,米粒麦,ごま油,油,でん 粉	赤ピーマン,玉ねぎ,きくらげ,水 菜,しょうが	酒,塩,しょうゆ,醤油, オリーブオイル,	609 kcal
	豆腐のスープ	○	豆腐,鶏から	じゃが芋,でん粉	大根,人参,ピーマン,パセリ	しょうゆ,塩,しょうゆ	24.8 g
	杏仁豆腐		寒天,牛乳	上白糖	みかん缶	白ウイ, ラム酒	17.5 g
							1.6 g
10火	わかめごはん		わかめ	精白米,白ごま			571 kcal
	メヒカリのからあげ	○	メヒカリ	でん粉,油		塩,しょうゆ,カレー粉	18.8 g
	和風ばりばりサラダ			ワンタンの皮,油,油,三温糖	人参,キャベツ,もやし,しょう が	醤油,酢,塩,しょうゆ, ラー油	19.6 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,削り節		大根,人参,えのき,長ねぎ,小松 菜		2.1 g
11水	ごはん			精白米			631 kcal
	アドボ	○	鶏肉,うずら卵,鶏から	じゃが芋,油,三温糖	にんにく,玉ねぎ	パセリ,醤油,塩, オリーブ	26.0 g
	アジアンスープ		鶏肉,鶏から	ビーフン	干しいたけ,人参,白菜,小松菜, しめじ,しょうが	塩,しょうゆ,豆板醤,	16.7 g
	バナナキュー			三温糖,油	バナナ		1.7 g
12木	ごはん			精白米			674 kcal
	白菜とじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ	油	白菜	塩,酒,みりん,醤 油,一味唐辛子	31.7 g
	パサの唐揚げ	○	パサ	でん粉,薄力粉,油		塩,しょうゆ,白ウイ ト,ケチャップ,	22.0 g
	海藻入りサラダ		室わかめ	油,ごま油,三温糖	キャベツ,小松菜,人参	米酢,塩,醤油, からし	2.3 g
豚汁		さば節,昆布,豚肉,豆腐,油揚げ, 白みそ,赤みそ	さつま芋	人参,ごぼう,大根,干し椎茸,長 ねぎ,しょうが			
13金	しょうゆラーメン		豚肉,なると,鶏から,豚骨,煮干 し	中華麺,ごま油	青梗菜,ネギ,長ねぎ,しょう が,にんにく	醤油,みりん,塩,	617 kcal
	ポテトたご揚げ	○	たご,ベーコン,たまご,青のり, 糸削り節	油,じゃが芋,長芋,薄力粉	長ねぎ,しょうが,甘酢漬	塩,しょうゆ,中濃ソース,	27.2 g
	はりはりサラダ		ちりめんじゃこ,ハム	ごま油,三温糖	切干し大根,もやし,キャベツ, 人参,小松菜	米酢,醤油,塩, からし	22.9 g
						3.5 g	

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	その他	14歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
16月	わかめごはん		わかめ,ちりめんじゃこ	精白米,押麦,ごま	大根葉		650 kcal
	肉団子の和風ポトフ	○	鶏から,さば節,鶏肉,豆腐,たまご,うずら卵	でん粉,里芋,こんにゃく	しょうが,大根,人参,干しいたけ	塩,酒,油,醤油	25.8 g
	炒合菜		豚肉	油,ごま油,緑豆春雨,でん粉	にんにく,しょうが,人参,キャベツ,もやし,にら	醤油,塩,酒	20.7 g
	じゃがいものいそあげ		青のり 大豆	じゃが芋,油		塩	2.8 g
17火	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン,			531 kcal
	魚のカレームニエル	○	メルルーサ	油,バター,薄力粉		塩,酒,カレー粉	32.7 g
	甘酢漬け			三温糖	トマト,しそ,しょうが,玉ねぎ	酢,塩	19.8 g
	とうもろこしのスープ		鶏肉,たまご,鶏から,豆腐,レンズ豆	でん粉,上白糖	カレー,とうもろこし,人参,玉ねぎ,パセリ,しょうが	塩,酒	2.9 g
18水	マーボーどん	○	豚肉,赤みそ,さば節,豆腐	精白米,押麦,油,三温糖,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,人参,干しいたけ,たけのこ,にら	醤油,酒,山椒,甜麺醬,豆板醬	653 kcal
	ハンサンスー			緑豆春雨,ごま油,三温糖	人参,もやし,キャベツ,きゅうり,しょうが	酢,醤油,塩,酒,ラー油	29.0 g
	たまごスープ		さば節,たまご,わかめ	でん粉	長ねぎ,干しいたけ	塩,醤油	23.3 g
							2.7 g
19木	ごはん			精白米			623 kcal
	ムロアジのメンチカツ	○	むろあじ, たまご	パン粉,薄力粉,油	玉ねぎ,にんにく,しょうが	トマトケチャップ,塩,酒	27.2 g
	あさづけ		昆布		きゅうり,キャベツ,人参,みょうが,しそ,しょうが	塩,醤油,酢	18.6 g
	いなか汁		鶏肉,煮干し,白みそ,赤みそ	さつま芋,こんにゃく	人参,大根,長ねぎ,しめじ		1.9 g
20金	ほうとううどん	○	鶏肉,油揚げ,白みそ,削り節	ほうとうめん,こんにゃく,油	かぼちゃ,人参,ごぼう,大根,まいたけ,しめじ,長ねぎ	酒,醤油	623 kcal
	とうふちくわの磯辺揚げ		ちくわ,青のり,たまご	薄力粉,油			26.4 g
	くだものりんご				りんご		18.8 g
							3.1 g
21土	韓国風雑煮		豚肉,鶏から,たまご	もち ,ごま油	干しいたけ,人参,大根,白菜,しょうが,小松菜	塩,酒,豆板醬	559 kcal
	タッカンジョン		鶏肉	油,でん粉,水あめ,三温糖,白ごま	にんにく	酒,酢,醤油	24.3 g
	飲み物			柑橘ジュースまたはお茶			25.5 g
							2.6 g
24火	パンパン			パンパン			682 kcal
	おたのしみチキン	○	鶏肉	でん粉,薄力粉,油	しょうが,にんにく	塩,酒,醤油	29.7 g
	野菜炒め		ウィンナー	油	人参,玉ねぎ,キャベツ,レタス,ほうれん草	塩,酒,醤油	29.6 g
	野菜のポタージュスープ		牛乳,生クリーム,鶏から	じゃが芋, バター 食パン	人参,玉ねぎ,セロリ	塩,酒,バター	2.9 g
	給食委員会おたのしみデザート		牛乳,生クリーム 粉雪天	上白糖	いちご, 抹茶		

食材量調達の都合により献立の一部を変更することがあります。

めあて：手をきれいに洗おう
清潔に負けない食事をしよう

バランスの良い食事を
心がけましょう！

