

家庭版

12月献立表 (15回)

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	エネルギー・ たんぱく質・ 脂質	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	エネルギー・ たんぱく質・ 脂質
1 金	わかめごはん		炊き込みわかめ	米		540 kcal	13 水	野菜たっぷり しょうゆラーメン		ぶた肉、生わかめ	★無し中華めん(卵なし)、油	にんにく、生薑、人参、 キャベツ、ねぎ、コーン	600 kcal
	厚揚げと白菜の とろみ煮	○	ぶた肉、★生揚げ	油、★でんぷん	生薑、にんにく、玉葱、人参、 たけのこ、白菜、干し椎茸	23.7 g		ジャンボ揚げぎょうざ	○	ぶた肉	ごま油、米粉、 ★ぎょうざの皮、油	生薑、白菜、ねぎ	23.5 g
	かぼちゃのみそ汁		みそ	こんにゃく	大根、人参、かぼちゃ、 ねぎ、小松菜	16.2 g		みかん				みかん	23.0 g
4 月	たらの親子ごはん		たら、★たらこ	米、油	にんにく、わけぎ	597 kcal	14 木	ミートドリア	○	ベーコン(卵・乳粉)、 ぶた肉、★チーズ	米、乳除きマーガリン、 油、砂糖	にんにく、玉葱、人参、 マッシュルーム、トマト(缶)	602 kcal
	肉じゃがの旨煮	○	ぶた肉	油、★じゃがいも、 こんにゃく、砂糖	生薑、人参、玉葱、 グリーンピース	26.6 g		冬野菜の豆乳ポトフ	○	ウィンナーソーゼージ(卵・乳粉)、 ベーコン(卵・乳粉)、 みそ、★豆乳	★じゃがいも	セロリー、大根、玉葱、 人参、白菜、かぶ、 しめじ、ブロッコリー	22.3 g
	きのこ汁		とり肉、みそ	油	ごぼう、大根、人参、ねぎ、 えのきだけ、ぶなしめじ、 しいたけ、小松菜	16.1 g		声はきりり フルーツゼリー		寒天	砂糖	いちご、みかん缶、 蜜みかん(缶)	21.7 g
5 火	五目クッパ		とり肉、★卵	アルファ化米	にんにく、人参、たけのこ、 干し椎茸、ねぎ、ほうれんそう	522 kcal	15 金	奄美の鶏飯		とり肉、のり	アルファ化米	ごぼう、人参、干し椎茸、 いんげん、たくあん、生薑	560 kcal
	大根と人参のナムル	○		砂糖、ごま油	大根、人参、小松菜、にんにく	21.8 g		豚骨煮	○	ぶた肉、みそ	こんにゃく、黒砂糖	れんこん、人参、大根、生薑	23.6 g
	米粉のチーズハットグ (チーズボール)		★チーズ	さつまいも、米粉、油		18.1 g		かるかん			山芋、砂糖、米粉		13.1 g
6 水	ツナマヨカレー トースト		ツナ(ホワイトフレーク)	★食パン、エッグケアマヨ(卵なし)	玉葱	589 kcal	18 月	あんかけチャーハン		ぶた肉	米、ごま油、油、砂糖、米粉	ねぎ、生薑、干し椎茸、人参、 たけのこ、白菜、グリーンピース	609 kcal
	豆乳のコーンシチュー	○	とり肉、★豆乳	★じゃがいも、油、 乳除きマーガリン、★小麦粉	人参、玉葱、コーン、 グリーンピース	23.4 g		トック入り五目スープ	○	とり肉	トック、ごま油	生薑、人参、玉葱、大根、 えのきだけ、ねぎ、小松菜	20.3 g
	オレンジゼリー		寒天	砂糖	オレンジジュース	24.5 g		みのむしくん (揚げスイーツポテト)		★豆乳クリーム	さつまいも、砂糖、米粉、 コーンフレーク、★パン粉、油		17.0 g
7 木	さつま芋ごはん			米、さつまいも		557 kcal	19 火	じゃこトースト		じゃこ	★食パン、★ごま、 エッグケアマヨ(卵なし)	コーン、玉葱	550 kcal
	ししゃもの南蛮漬け	○	★ししゃも	★でんぷん、油、ごま油、砂糖	人参、玉葱、ねぎ	25.1 g		ビーンズシチュー	○	ベーコン(卵・乳粉)、★大豆、 ぶた肉、ミックスビーンズ (イガ、ツ豆3種・ヒヨ豆)	油、★じゃがいも、米粉	人参、玉葱、マッシュルーム、 グリーンピース	24.0 g
	切干大根の ごまみそ和え		みそ	★ごま、砂糖	切干大根、人参、小松菜	17.1 g		キャベツとハムのサラダ		ハム(卵・乳粉)	砂糖、油	キャベツ、人参、コーン、玉葱	20.5 g
8 金	二入り野菜の 元気スープ		とり肉、わかめ		玉葱、人参、干し椎茸、 にら、大根		20 水	冬至かぼちゃのほうとう	○	とり肉、ぶた肉、 ★油揚げ、みそ	★ほうとう、油、さつまいも	ごぼう、人参、大根、 かぼちゃ、干し椎茸、ねぎ	548 kcal
	とりごぼうごはん		とり肉	米、油、砂糖	ごぼう、人参、干し椎茸、 いんげん	543 kcal		野菜菜と豚肉の炒め物		ぶた肉	油、ごま油	にんにく、生薑、玉葱、人参、 キャベツ、野菜菜、 しいたけ、しめじ、小松菜	27.6 g
	いかの袖庵焼き	○	★いか		ゆず	28.3 g		柚子ようかん		寒天、いんげんまめ	砂糖、水あめ	ゆず	20.9 g
11 月	白菜の豆乳みそ鍋		ぶた肉、★豆腐、 ★豆乳、みそ	油、しらたき、★ごま	にんにく、生薑、人参、 玉葱、白菜、しいたけ、 しめじ、ねぎ	17.5 g	給食最終日はリザーブ給食です→→→のみの5種類と主菜2種類をえらびます ※ピラフとスープとデザートはみんな同じメニューです						
	菊花みかん				みかん		飲み物リザーブ						
	黒砂糖食パン			黒砂糖食パン		665 kcal	オレンジジュースまたはグレープフルーツジュースまたはいちごオレまたはカフェオレまたはバナナ豆乳						
12 火	さつま芋とりんごの 手作りジャム			さつまいも、砂糖	★りんご、レモン	28.1 g	21 木	ハムとコーンのピラフ		ベーコン(卵・乳粉)、 ハム(卵・乳粉)	米、乳不使用マーガリン、油	玉葱、人参、 マッシュルーム、コーン	オレンジ ジュースと タンドリー チキンを 選んだ場合
	豆のミートグラタン	○	ぶた肉、★チーズ、 ミックスビーンズ (イガ、ツ豆3種・ヒヨ豆)	油、★マカロニ、砂糖	にんにく、玉葱	25.5 g		主菜リザーブ ④または⑧					
	とり肉と大根の スープ煮		ベーコン(卵・乳粉)、とり肉		にんにく、生薑、セロリー、 大根、人参、玉葱、 キャベツ、しめじ			④タンドリーチキン(乳なし)		とり肉、★豆乳	エッグケアマヨ(卵なし)	にんにく	625 kcal
12 火	ごはん (5年生収穫米使用)			米		549 kcal	21 木	⑧フライドチキン		とり肉	米粉、油	にんにく、生薑	18.1 g
	ひじきふりかけ	○	ひじき、じゃこ、おかか	油、砂糖、ごま油		24.3 g		星の米粉マカロニスープ		ベーコン(卵・乳粉)	米粉星形マカロニ	人参、玉葱	18.3 g
	いかと豆腐の八宝菜		ぶた肉、★いか、★生揚げ	油、★でんぷん	生薑、にんにく、玉葱、人参、 たけのこ、白菜、干し椎茸	16.2 g		ココアゼリーと いちごのパフェ (ココナッツゼリーのせ)		寒天、粉ゼラチン	砂糖、ココナッツミルク、 コーンフレーク	いちご	
12 火	キャベツと青菜の 中華和え			ごま油、砂糖	人参、小松菜、キャベツ		◆献立表・給食だよりはホームページからご覧いただけます◆						

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※★は、多摩川小学校での食物アレルギー対応食材です。 ※今月の木島平村(調市の姉妹都市)産の食材は、えのきだけ、しめじです。