



# 12月 献立表

令和6年度

調布市立滝坂小学校

日	献立	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
2月	チキンときのこのピラフ ポテトオムレツ 白菜のスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム パセリ 白菜 小松菜 ねぎ	559kcal 25.3g
3火	ゆかりごはん 鯖のぬか炊き お浸し 具だくさん味噌汁	○	牛乳 鯖 おかか 生わかめ 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも	ゆかり 小松菜 キャベツ 人参 大根 ねぎ えのき	618kcal 30.7g
4水	(ブックメニュー) 豚キムチ焼きそば ワンタンスープ タキショーポテトチップ	○	牛乳 豚肉 豚挽肉	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま ワンタンの皮 ごま油 じゃがいも	人参 玉葱 もやし キムチ ニラ 小松菜 筍 ねぎ	514kcal 21.7g
5木	麻婆豆腐丼 白身魚のウースタン 菊花みかん	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 味噌 豆腐 カレイ	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 筍 干し椎茸 チンゲン菜 みかん	608kcal 29.5g
6金	きんぴらごはん わかさぎのカレー揚げ さつま汁 りんご	○	牛乳 鶏肉 わかさぎ 豚肉 豆腐 味噌	米 油 ごま油 しらたき 砂糖 小麦粉 さつまいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ えのき りんご	607kcal 23.4g
9月	ごはん 油味噌 肉じゃが きゃべつのスープ	○	牛乳 豚挽肉 味噌 豚肉 生揚げ ベーコン	米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく	生姜 人参 筍 玉葱 いんげん きゃべつ	655kcal 24.0g
10火	きのこのチーズリゾット グリーンサラダ りんご蒸しパン	○	牛乳 鶏肉 粉チーズ 調製豆乳	米 オリーブ油 油 砂糖 蒸しパンミックス	にんにく 玉葱 まいたけ しめじ えのき パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし りんご	573kcal 20.3g
11水	味噌ラーメン 春巻き ニラのナムル	○	牛乳 豚挽肉 味噌	蒸し中華めん 油 春雨 砂糖 でんぶん 春巻きの皮 ごま ごま油	にんにく 生姜 人参 もやし ホールコーン ねぎ 筍 きゃべつ ニラ	561kcal 23.7g
12木	鮭ごはん 肉豆腐 りんご	○	牛乳 鮭 豚肉 豆腐	米 しらたき 砂糖	冷凍枝豆 玉葱 人参 まいたけ しめじ ねぎ りんご	571kcal 27.9g
13金	さつま芋と大豆のご飯 豚肉と大根の煮物 味噌汁	○	牛乳 炒り大豆 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	米 さつまいも 油 砂糖 こんにゃく 里芋	ごぼう 人参 大根 筍 いんげん 小松菜 ねぎ	620kcal 21.6g
16月	枝豆そぼろごはん いかのピリ辛焼き 田舎汁	○	牛乳 鶏挽肉 刻み大豆 いか 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	生姜 筍 人参 冷凍枝豆 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ ほうれんそう	528kcal 30.0g
17火	ピザトースト 白菜とかぼちゃのクリームシチュー 海藻サラダ	○	牛乳 ベーコン ピザチーズ 鶏肉 豆乳 海藻ミックス	食パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 白菜 かぼちゃ マッシュルーム パセリ きゃべつ きゅうり ホールコーン 生姜	602kcal 22.9g
18水	スパゲッティナポリタン コーンサラダ 玉葱マフィン	○	牛乳 ベーコン 調製豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 メープルシロップ 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム きゃべつ もやし きゅうり ホールコーン	661kcal 19.4g
19木	(リザーブ給食) ごはん 和風ハンバーグきのこソース またはチキン南蛮 ジャーマンポテト ジュリアンスープ 菊花みかん	○	牛乳 豚挽肉 豆腐 ベーコン	米 油 生パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	玉葱 生しいたけ えのき しめじ 大根 ホールコーン パセリ セロリ きゃべつ 人参 みかん	660kcal 26.8g
20金	(冬至) わかめごはん かぼちゃのすいとん 白身魚のゆずみそ焼き ごまドレッシングサラダ	○	牛乳 炊き込みわかめ 調製豆乳 鶏肉 油揚げ メルルサー 味噌	米 小麦粉 炒め油 砂糖 サラダ油 白すりごま	人参 かぼちゃ 大根 ごぼう ねぎ ゆず もやし きゅうり	600kcal 26.8g
23月	(クリスマス) リースパン クリスピーチキン クリスマスサラダ ミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	あしたばパン チョコレート 小麦粉 でんぶん コーンフレーク 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも パスタ	にんにく ブロッコリー カリフラワー きゃべつ 人参 きゅうり ホールコーン 玉葱 いんげん ホールトマト	662kcal 29.7g

※仕入れや行事の都合により変更することがあります。

※里芋・ブロッコリー・カリフラワーは、市内産の野菜を使用します。

## リザーブ給食の献立

★共通の献立 ごはん・ジャーマンポテト・ジュリアンスープ・菊花みかん・牛乳

★選ぶ献立 ①和風ハンバーグきのこソース ②チキン南蛮 ※この日の栄養価は、ハンバーグを選んだ場合のものです。

