



# こ ん だ て ひ ょ う

## 献立表

大田区立東幡谷小学校

日	献立名	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
1月	ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ	牛乳,豚肉,鳥がら,生クリーム	食パン,ソフトマーガリン,砂糖,じゃがいも,サラダ油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	604 kcal 20.0 g
2火	こぎつねごはん 牛乳 ふくさたまご焼き 塩ちゃんこ汁	油揚げ,牛乳,鶏挽肉,干ひじき,鶏卵,削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,焼き竹輪	米,麦,砂糖,白いりごま,油,糸こんにゃく	にんじん,たまねぎ,干しこじ,えのき,はくさい,ねぎ	601 kcal 27.6 g
3水	小松菜チャーハン 牛乳 ひじきのミニ春巻き 豆腐と白菜のスープ	豚肉,牛乳,干ひじき,ダイスチーズ,削り節(だし),鶏肉,豆腐	米,麦,油,バター,砂糖,白いりごま,春巻きの皮,小麦粉,揚げ油,ごま油	にんにく,にんじん,ねぎ,しめじ,小松菜,干しこじ,えのき,はくさい	527 kcal 19.7 g
4木	ナン 牛乳 キーマカレー ビーンズポテト ツナサラダ	牛乳,豚肉,大豆,鳥がら,レンズまめ(乾),粉チーズ,ツナ缶(水煮)	ナン,小麦粉,じゃがいも,でん粉,サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,小松菜,キャベツ,レモン汁	589 kcal 27.9 g
5金	高野めし 牛乳 いかのかりんと揚げ 芋煮汁	油揚げ,鶏こま,高野豆腐,牛乳,いか(短冊),削り節(だし)	米,麦,油,砂糖,でん粉,揚げ油,さといも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,しょうが,だいこん,干しこじ,ねぎ	556 kcal 27.6 g
8月	胚芽ごはん 牛乳 中華風コーンスープ 揚げぎょうざ	牛乳,鳥がら,鶏肉,鶏卵,豚肉	米,胚芽米,油,でん粉,ぎょうざの皮,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールコーン,クリームコーン,にんにく,キャベツ,ねぎ,にら	619 kcal 21.6 g
9火	スペaghettiみそミートソース 牛乳 イタリアンドレッシングサラダ フルーツパンチ	豚肉,粉チーズ,牛乳	スペゲッティ,サラダ油,三温糖,オリーブ油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,黄桃(缶),洋ナシ(缶),パインアップル(缶)	613 kcal 22.4 g
10水	玄米ごはん 牛乳 魚の変わりソース焼き おろし煮浸し みそ汁	牛乳,たら,削り節(だし),豆腐,生わかめ	米,玄米,小麦粉,でん粉,油,砂糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,ねぎ,えのき,キャベツ,小松菜,だいこん	617 kcal 25.6 g
11木	ソフトフランス 牛乳 シェバーズパイ 野菜スープ くだもの	牛乳,豚肉,レンズまめ(乾),大豆,ピザ用チーズ,鳥がら	ソフトフランス,じゃがいも,バター,油,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,ホールコーン(缶),小松菜,りんご	585 kcal 25.2 g
12金	玄米ごはん 牛乳 豆腐の五目炒め 中華サラダ	牛乳,鶏肉,むきえび,鳥がら,豆腐	米,玄米,油,砂糖,でん粉,ごま油,マロニー	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ(水煮),にんじん,干しこじ,キャベツ,きゅうり	616 kcal 30.6 g
15月	玄米ごはん 牛乳 ホキの麦みそ焼き 根菜のきんぴら 豆豚汁	牛乳,ホキ,豚肉,削り節(だし),大豆,油揚げ,豆腐	米,玄米,砂糖,白すりごま,麦,油,白いりごま,こんにゃく,じゃがいも	れんこん,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	646 kcal 30.3 g
16火	«持久走お疲れ様デザート» スイートロールパン 牛乳 ミートローフ 小松菜とポテトのスープ PTAよりガリガリ君	牛乳,豚肉,鶏肉(挽肉),大豆,鶏卵,鳥がら	スイートロールパン,油,生パン粉,砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ビーマン,赤ビーマン,しょうが,小松菜,パセリ	590 kcal 30.9 g
17水	ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き どさんこ汁 みかん	牛乳,生鮭,昆布(だし),削り節(だし),豆腐,カットわかめ	米,麦,砂糖,じゃがいも,バター	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ねぎ,しめじ,ホールコーン,みかん	569 kcal 25.0 g
18木	あんかけ焼きそば 牛乳 キャンディポテト	鳥がら,鶏肉,いか,牛乳	油,蒸し中華めん,ごま油,でん粉,揚げ油,さつまいも,バター,砂糖	干しこじ,たけのこ(水煮),たまねぎ,キャベツ,もやし,チキンサイ	590 kcal 20.5 g
19金	チキンライス 牛乳 ABCスープ チョコカップケーキ	鶏こま,牛乳,鳥がら,鶏肉,豆乳	米,麦,油,じゃがいも,マカロニ,小麦粉,グラニュー糖,チョコチップ,粉砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,マッシュルーム,ビーマン,しょうが,キャベツ,パセリ	630 kcal 20.3 g
22月	«冬至献立» ほうとう 牛乳 いきなり団子 もやしサラダ	昆布(だし),厚削り節(だし),鶏肉,厚揚げ,牛乳,つぶあん	さといも,うどん,さつまいも,白玉粉,小麦粉,ごま油,砂糖	にんじん,ごぼう,だいこん,かぼちゃ,はくさい,ねぎ,小松菜,きゅうり,もやし	564 kcal 22.7 g
23火	キャラメルトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 パリパリサラダ	生クリーム,牛乳,鶏肉,鳥がら,むきえび,粉チーズ	食パン,グラニュー糖,バター,サラダ油,小麦粉,マカロニ,砂糖,ワンタンの皮,揚げ油	にんじん,たまねぎ,しょうが,パセリ,きゅうり,キャベツ	624 kcal 24.2 g
24水	«クリスマス献立» クリスマスピラフ セレクトドリンク チキンロール ジャーマンサラダ	ワインナー,鶏肉,プロセスチーズ	米,麦,油,じゃがいも,サラダ油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ビーマン,みかんジュース,キャベツ,きゅうり	667 kcal 24.8 g

## こ ん だ て し ょ う かい

4日(木) ナン  
12月のカレーはナンで食べる  
カレーです！

16日(火) 持久走  
持久走お疲れ様！PTAから、  
がんばったみんなに、「ガリガリ君」がデザートにつきます！

22日(月) 冬至

冬至には 運がいっぱい 納食に  
冬至に「ん」がつく食べ物を食べるのは、縁起を担いで「運」  
を呼び込むためです。  
給食にも、うどん・かぼちゃ（なんきん）・たいこん・にんじんとたくさんの「運」を呼び込みました。

11日(木) シェバーズパイ  
イギリス発祥の料理です。シェバード  
は、「羊飼い」という意味で、本来はラム  
肉で作られます。  
日本ではあまりラム肉になじみが  
ないので、給食では、豚肉を使つ  
て作ります。パイ生地は使わず、  
マッシュポテトで作るところも  
特徴です。

19日(金)  
12月はクリスマスだから、ケーキ出し  
て！！のリクエスト多数あったので、チョコ  
カップケーキを作ります。  
クリスマスっぽく、粉砂糖でもよう  
をつけます。何種類か準備している  
ので、自分が何になるかな？



24日(水) チキンロール

2学期最後の給食は、クリスマスイブです。家でも食べ  
るかとは思いますが、給食もやっぱりチキン！！から揚げ  
の次にリクエストの多い「チキンロール」です。飲み物は、  
りんごジュース・ヨア・コーヒー牛乳。  
牛乳から自分の好きな飲み物を事前に選んで  
もらうセレクトドリンクです。

