

令和5年度 12月献立表

大田区立中萩中小学校  
校長 石川貴美子  
栄養士 長嶋紀久子

目標 寒さに負けない食事をしよう

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	栄養価	
							Kcal	たんぱく質
1 金	カレーライス	○	豚肉、鳥がら、レンズまめ(乾)、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、パセリ	酒、水、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、カレー粉、オールスパイス(粉)、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ	652	21.9
	福神漬				福神漬			
	こんにゃくサラダ		油揚げ、削り節(だし)	つきこんにゃく、砂糖、白いりごま、ごま油	もやし、にんじん、ホールコーン(缶)、きゅうり	しょうゆ、みりん、水、酢、粉辛子		
4 月	ごはん	○		米、麦		水	567	22.7
	ピリ辛ふりかけ		ちりめんじゃこ、きざみのり	ごま油、白いりごま、砂糖	にんにく	しょうゆ、七味唐辛子		
	鶏肉と野菜の煮物		鶏肉(角切り)、削り節(だし)、さつま揚げ	油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	にんじん、たまねぎ、ごぼう、さやいんげん	酒、水、しょうゆ、みりん		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ		にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、小松菜	水、赤みそ、白みそ		
5 火	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、油、グラニュー糖		塩、紙ナブキン	564	20.1
	肉団子ときゃべつのスープ		鳥がら、豚挽肉、押し豆腐	ソフトパン粉、ごま油、マロニー	しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、キャベツ、パセリ	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	もやしのカレー風味			油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	カレー粉、酢、しょうゆ、塩、粉辛子		
6 水	日本の郷土食(岐阜) 鶏ちゃん丼	○	鶏肉(薄切り)	米、麦、油、砂糖、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	トウバンジャン、酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、塩、水	578	21.3
	のっぺい汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、油揚げ	油、こんにゃく、さといも、でん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	水、酒、しょうゆ、うすくちしょうゆ、塩		
	くだもの(国産オレンジ)				国産オレンジ			
7 木	スパゲティミートソース	○	豚挽肉、レンズまめ、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、しめじ	ホエイ、塩、こしょう、ナツメグ、クローブ、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース	619	23.3
	バリバリサラダ			砂糖、油、ワントンの皮	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢、塩、粉辛子		
	フルーツポンチ				パイナップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、りんご(缶詰)、りんごジュース			
8 金	こぎつねごはん	○	削り節(だし)、油揚げ	米、麦、砂糖		うすくちしょうゆ、塩、水、みりん	554	28.9
	魚(生さけ)のチャンチャン焼き		生さけ	油、砂糖、バター	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、もやし	酒、塩、こしょう、白みそ、しょうゆ、みりん、紙皿		
	野菜のピリ辛あえ		砂糖、ごま油、白いりごま	にんじん、だいこん、きゅうり	みりん、しょうゆ、七味唐辛子			
	すまし汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、カットわかめ	あられ麩	えのきたけ、糸みつば	水、うすくちしょうゆ、塩		
11 月	チャーハン	○	鳥がら、豚肉、たまご	米、麦、油	しょうが、にんじん、干しいたけ、ねぎ、たまねぎ	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう	614	23.3
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも、でん粉、油		塩、こしょう、パプリカ、ガーリックパウダー		
	ワントンスープ		鳥がら、豚肉(挽肉)、押し豆腐	ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、にら	水、ワントンの皮、しょうゆ、塩、こしょう		
12 火	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ、炊き込みわかめ	米、麦、白いりごま		水	561	25.6
	おでん		削り節(だし)、角切り昆布、鶏肉、焼き竹輪、がんもどき、つみれ、揚げポール	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん	水、酒、しょうゆ、塩、みりん		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、油揚げ		はくさい、えのきたけ、小松菜	水、白みそ、赤みそ		
13 水	クロムッシュサンド	○	ポークハム、ピザ用チーズ	ソフトフランスパン、バター	パセリ		620	25.8
	クリームシチュー		鶏肉、ベーコン、鳥がら、白インゲン豆、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、パセリ	白ワイン、水、塩、こしょう		
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	酢、しょうゆ、粉辛子		
14 木	マーボー豆腐丼	○	豚挽肉、鳥がら、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ、にら	酒、水、しょうゆ、八丁味噌、赤みそ、コチジャン、トウバンジャン	611	25.6
	かき玉スープ		鳥がら、たまご	でん粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、小松菜、ねぎ	水、塩、こしょう、しょうゆ		
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	水		
15 金	豚汁煮込みうどん	○	豚肉、昆布、削り節(だし)、油揚げ	冷凍うどん、油、さといも、つきこんにゃく、ごま油	にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、小松菜	酒、水、赤みそ、白みそ、塩、しょうゆ、みりん、一味唐辛子	569	23.6
	もずくのかきあげ		いか(短冊)、もずく、たまご	さつまいも、白いりごま、小麦粉、米粉、油	たまねぎ、ホールコーン(缶)、にんじん	塩、水		
	くだもの(みかん)				みかん			
18 月	ごはん	○		米、麦		水	595	25.8
	のりとひじきの佃煮		もみのり、削り節(だし)、干ひじき、ちりめんじゃこ	砂糖、水あめ		水、しょうゆ、酒、みりん		
	すき焼き風煮		豚肉、削り節(だし)、焼き豆腐	油、つきこんにゃく、車麩、砂糖	にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい	酒、水、しょうゆ、みりん		
	みそけんちん汁		昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉	油	ごぼう、にんじん、だいこん、万能ねぎ	水、酒、白みそ、赤みそ		
19 火	おはなし給食「くまのこウーフ」ピラフ	○	鳥がら、鶏肉	米、麦、油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	水、塩、こしょう、しょうゆ、酒、白ワイン、白こしょう	576	24.5
	たまごのココット蒸し		豚挽肉、たまご	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、エリンギ、パセリ	トマトケチャップ、トマトペースト、ウスターソース、塩、こしょう		
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン、鳥がら、ひよこまめ(乾)	油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、キャベツ、パセリ	水、塩、こしょう、カレー粉、しょうゆ、白ワイン		
20 水	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉、きざみのり	米、麦、油、砂糖	ごぼう、しょうが、さやいんげん	水、酒、しょうゆ、塩、赤みそ	557	24.3
	揚げ魚(たら)のおろしダレ		たら	でん粉、油、砂糖	だいこん、レモン汁、万能ねぎ	酒、塩、こしょう、しょうゆ、みりん		
	さつま汁		鶏肉、昆布(だし)、削り節(だし)	油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、小松菜	酒、水、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ		
21 木	焼きそば	○	豚肉、いか、短冊、青のり	油、蒸し中華麺	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし	酒、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース	567	23.2
	わかめスープ		鳥がら、鶏肉、豆腐、カットわかめ	油、白いりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	米粉のアップルケーキ		たまご	米粉、豆乳バター、油、砂糖	りんご	ベーキングパウダー		
22 金	冬至メニュー マーブルココア食パン	○		マーブルココア食パン			560	18.1
	パンフキンクリームスープ		鳥がら、ベーコン、豆乳、牛乳、粉チーズ	油、米粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	水、塩、こしょう		
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		にんにく、マーマレード	塩、こしょう、白ワイン、みりん、しょうゆ		
	甘酢サラダ			白いりごま、砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン汁	酢、うすくちしょうゆ、塩		
	いちごパフェ		ホイップクリーム	コーンフレーク	みかん(缶)、いちご			