

令和 4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	
							エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 木	豚さつまいもごはん	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, さつまいも, 白いりごま	にんじん, さやいんげん	水, 塩, 酒, しょうゆ, みりん	616	25.7
	切り干し大根の玉子焼き		鶏挽肉, 削り節(だし), たまご	油, 砂糖	切り干し大根, 万能ねぎ	酒, 水, しょうゆ		
	ごまあえ			砂糖, 白ねりごま, 白すりごま, 白いりごま	にんじん, もやし, 小松菜, はくさい	水, しょうゆ, みりん		
	すまし汁		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		
2 金	チョコチップパン	○		チョコチップ			671	30.6
	魚のモルネーソース焼き		ほき, 調理用牛乳, ピザ用チーズ	バター, 小麦粉	パセリ	塩, こしょう, 酒		
	ジュリエンスープ		ベーコン, 鳥がら	油	セロリー, にんじん, しめじ, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	水, 塩, こしょう		
5 月	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米, 麦, 油, ごま油, 白いりごま, でん粉	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, もやし, レモン汁, ピーマン, 黄ピーマン	水, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	583	20.4
	たまごスープ		鳥がら, たまご	でん粉, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, ねぎ, 小松菜	水, 塩, こしょう, しょうゆ		
	フルーツポンチ				パイナップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶), りんごジュース			
6 火	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 油, グラニュー糖		塩	677	21.6
	ポークシチュー		豚肉, 鳥がら, 生クリーム	油, じゃがいも, 砂糖, バター, 小麦粉	にんにく, セロリー, しょうが, にんじん, たまねぎ, パセリ	赤ワイン, 塩, こしょう, 水, ロリエ, トマトケチャップ, トマトピューレ, 中濃ソース		
	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		
7 水	じゃこわかめご飯	○	ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ	米, 麦, 白いりごま		水	568	21.6
	鶏肉と里芋のうま煮		鶏肉, 削り節(だし), かまぼこ	油, こんにゃく, さといも, 砂糖	にんじん, だいこん, 小松菜	酒, 水, みりん, しょうゆ		
	みそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, 油揚げ		にんじん, はくさい, 万能ねぎ	水, 白みそ, 赤みそ		
8 木	日本の郷土食(長崎)ちゃんぽん	○	豚肉, 鳥がら, 豚骨, かまぼこ, むきえび, いか	冷凍ちゃんぽんめん, ごま油, ラード	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, ねぎ, にら	酒, 水, オイスターソース, しょうゆ, 塩, こしょう	664	22.3
	大学芋			さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, 黒いりごま		水, しょうゆ		
	くだもの(みかん)				みかん			
9 金	こぎつねごはん	○	昆布(だし), 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖		水, うすくちしょうゆ, 塩, 酒, みりん	561	27.4
	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		
	大根のピリ辛あえ			砂糖, ごま油, 白いりごま	だいこん, きゅうり	みりん, しょうゆ, 七味唐辛子		
	沢煮椀		豚肉, 削り節(だし)	油	にんじん, ごぼう, たけのこ, だいこん, ねぎ, 糸みつば	酒, 水, うすくちしょうゆ, しょうゆ, 塩		
12 月	カレーライス	○	豚肉, 鳥がら, レンズまめ	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	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, チャツネ, ウスターソース, 中濃ソース, トマトケチャップ	723	23.0
	福神漬				福神漬			
	バリバリサラダ			サラダ油, 砂糖, 油, ワンタンの皮	にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	しょうゆ, 酢, 塩, 粉辛子		
	カップヨーグルト		カップヨーグルト					
13 火	ごはん	○		米, 麦		水	626	25.1
	小松菜のふりかけ		ちりめんじゃこ, かつお節	ごま油, 砂糖, 白いりごま	小松菜	しょうゆ, みりん, 酒		
	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, 揚げボール	こんにゃく, じゃがいも	だいこん	水, 酒, しょうゆ, うすくちしょうゆ, 塩, みりん		
	みそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豆腐, 油揚げ, カットわかめ		はくさい, えのきたけ	水, 白みそ, 赤みそ		
	くだもの(紅まどんな)				紅まどんな			
14 水	二色トースト(コンチーネ・コア)	○	ピザ用チーズ	ソフトパン, マヨネーズ, バター, グラニュー糖, 砂糖	ホールコーン(缶)	パセリ(乾), ピュアココア	638	23.7
	肉団子ときゃべつのスープ		鳥がら, 豚挽肉, 豆腐	ソフトパン粉, 油	しょうが, にんじん, えのきたけ, ねぎ, きゃべつ, 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, 塩, 粉辛子		
15 木	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	611	23.7
	マロニースープ		鳥がら, 鶏肉	油, マロニー	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, ねぎ	水, 塩, こしょう		
	棒ぎょうざ		豚肉	油, ごま油, でん粉, 春巻きの皮, 小麦粉	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, ねぎ, にら	塩, しょうゆ, 水		
16 金	スパゲティミートソース	○	豚挽肉, レンズまめ	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, ホールトマト(缶), パセリ	赤ワイン, 食塩, 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	584	22.5
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, 酢, 塩		
	オープンアップルパイ		生クリーム	砂糖, グラニュー糖, 冷凍パイ皮	りんご			
19 月	煮込み肉野菜うどん	○	豚肉, 昆布(だし), 削り節(だし), 油揚げ	冷凍うどんめん, 油, ごま油	にんじん, だいこん, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ	酒, 水, 塩, うすくちしょうゆ, しょうゆ, みりん	706	26.3
	いかべったん		大豆, いか, かつお節	小麦粉, 油	にんじん, ホールコーン(缶), ねぎ, キャベツ	水, 中濃ソース		
	くだもの(みかん)				みかん			
20 火	柏パン	○		柏パン			731	29.1
	手作りハンバーグ		豚挽肉, 調理用牛乳, たまご	油, 生パン粉, 砂糖	たまねぎ	ナツメグ, クローブ, 塩, こしょう, ガラスープ, トマトケチャップ, 中濃ソース		
	ポイルキャベツ				キャベツ			
	野菜スープ		ベーコン, 鳥がら	油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, しょうが, はくさい, パセリ	水, 塩, こしょう		
21 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	581	25.4
	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		
	けんちん汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉, 豆腐	油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	水, 酒, うすくちしょうゆ, 塩		
22 木	ハヤシライス	○	豚肉, 鳥がら, 白インゲン豆	米, 麦, 油, 砂糖, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ, えのきたけ, エリンギ, パセリ	水, 赤ワイン, 塩, こしょう, 水, トマトピューレ, トマトケチャップ, 白ワイン, ウスターソース, 中濃ソース, しょうゆ	708	24.2
	パーベキューチキンサラダ		鶏肉	砂糖, ごま油, 油	ねぎ, りんご, しょうが, レモン汁, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, 小松菜	白ワイン, 塩, こしょう, 酒, しょうゆ, 酢		
	かぼちゃミルクゼリー		粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム, 赤いプリン	砂糖	かぼちゃ, いちご	水		