



# 令和6年度 12月分 3つの栄養別 給食献立表 (表面)

大田区立梅田小学校

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	ねらい等
2月	照り焼きチキンスパゲッティ		鶏肉(角切り),きざみのり	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,三温糖	にんにく,たまねぎ,えのきたけ,しめじ,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん,塩	
	海藻サラダ	○	海藻ミックス	サラダ油,三温糖,ごま油,白いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	スイートポテト		豆乳,生クリーム	さつまいも,バター,砂糖		みりん	
3火	チャーハン		豚肉(挽肉)	米,ラード,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,ねぎ	水(米)×1.2,酒,しょうゆ,塩,こしょう,オイスターソース	
	いかのチリソース	○	いか,鳥がら	でん粉,油,サラダ油,三温糖	しょうが,にんにく,たまねぎ	酒,水,トマトピューレ,トマトケチャップ,酢,しょうゆ,トウバンジャン,塩	
	ワンタンスープ		鳥がら,豚肉	ワンタンの皮(給),ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,にら	水,酒,しょうゆ,塩,こしょう	
4水	フレンチトースト		牛乳,豆乳,鶏卵	食パン(50g),砂糖,バター		バニラエッセンス	
	カルボナード	○	鳥がら,豚肉もも,いんげん豆	オリーブ油,じゃがいも,ザラメ,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,トマト缶	水,ロリエ,赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ,トマトピューレ,オスターソース,粉辛子,しょうゆ,ビール(黒)	ベルギーの料理
	花野菜のサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,カリフラワー,ブロッコリー,きゅうり,ホールコーン缶	酢,しょうゆ,塩,粉辛子	
5木	わかめごはん		炊き込みわかめ	米		水(米)×1.2	
	鮭のごま醤油焼き	○	生鮭(50g)	ごま油,三温糖,白ねりごま,白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ	みりん,しょうゆ,酒,一味唐辛子	
	煮びたし		油揚げ	糸こんにゃく,三温糖	にんじん,もやし,小松菜	だし汁,しょうゆ,みりん	
	豆豚汁		豚肉,削り節(だし),大豆,油揚げ	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	酒,水,白みそ,赤みそ	
6金	ごまゆかりごはん			米,白いりごま	ゆかり	水(米)×1.2	
	もずく入り卵焼き	○	豚肉(挽肉),大豆,沖縄もずく(塩抜き),鶏卵	サラダ油,三温糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ	酒,しょうゆ,塩,だし汁	
	もっちり里芋汁		削り節(だし),昆布(だし),豚肉	さといも,でん粉	ごぼう,にんじん,えのきたけ,ねぎ,小松菜	水,酒,塩,しょうゆ,みりん	
9月	スノーあげパン			ココアパン(50g),油,グラニュー糖,粉砂糖		ピュアココア,バーガー袋	
	白菜と肉団子のスープ	○	鳥がら,豚肉(挽肉),ベーコン	サラダ油,じゃがいも,マロニー	にんじん,たまねぎ,しょうが汁,ねぎ,干しいたけ,はくさい	水,ロリエ,塩,しょうゆ,酒,こしょう	
	ツナひじきサラダ		干ひじき,ツナ缶(水煮)	三温糖,サラダ油	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶	酢,しょうゆ,粉辛子	
10火	かやくごはん		油揚げ	米,サラダ油,三温糖	ごぼう,にんじん	水(米)×1.2-調味料,酒,塩,しょうゆ,だし汁,みりん,うすくちしょうゆ	大阪府の料理
	さばのみそ煮	○	鯖	三温糖,でん粉	しょうが	だし汁,白みそ,赤みそ,みりん,酒	
	かす汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ	さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	水,酒,白みそ,赤みそ,酒,かす	
11水	みそラーメン		豚肉,鳥がら,カットわかめ	冷凍ラーメン,ごま油,サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,ホールコーン缶,ねぎ,にら	トウバンジャン,酒,水,塩,こしょう,赤みそ,しょうゆ,みりん	
	白菜の塩昆布サラダ	○	塩昆布	ごま油,三温糖	にんじん,はくさい,小松菜	酢,しょうゆ	
	たこ焼きポテト		たこ(ゆで),鶏卵,青のり,かつお節	じゃがいも,でん粉,油	ねぎ,しょうが	塩,こしょう,中濃ソース	
12木	ターメリックライス			米,サラダ油		水(米)×1.2,ターメリック,塩	シヨールシアの
	シュクメルリ(鶏肉のにんにくシチュー)	○	鳥がら,鶏肉(角切り),いんげん豆,豆乳,牛乳,生クリーム,ピザ用チーズ	サラダ油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム缶	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
	糸寒天サラダ		糸寒天	三温糖,サラダ油,ごま油,白いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(りんご)				りんご		
13金	胚芽ごはん			米,胚芽米		水(米)×1.2	
	韓国風ふりかけ		きざみのり	ごま油,砂糖,白いりごま	にんにく	しょうゆ,一味唐辛子	
	たらちり鍋	○	厚削り節(だし),昆布(だし),豚肉,たら,豆腐	しらたき	にんじん,はくさい,ねぎ,小松菜,ゆず(果皮,生)	水,酒,しょうゆ,塩,だし汁	
	茶碗蒸し		削り節(だし),昆布(だし),鶏卵,鶏肉		えのきたけ,糸みつば	水,みりん,酒,うすくちしょうゆ,塩,耐熱カップ	



# 令和6年度 12月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校

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	ねらい等
16月	揚げ大豆と塩昆布のごはん		大豆、塩昆布、青のり	米、油		水(米)×1.2、調味料、うすくちしょうゆ	郷山 土形 料理の
	ししゃものカレーごま焼き	○	ししゃも(20g)	小麦粉、白いりごま		カレー粉、水	
	芋煮		豚肉	ごま油、こんにゃく、砂糖、さといも	ごぼう、にんじん、まいだけ、ねぎ	酒水、厚削り節、しょうゆ	
17火	西湖豆腐丼	○	豚肉(挽肉)、鳥がら、豆腐	米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、トマト缶、にら	水(米)×1.2、水、しょうゆ、塩	中国の料理
	わかめと卵のスープ		鳥がら、鶏卵、生わかめ	でん粉、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	水、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
	果物(はれひめ)				はれひめ		
18水	コッペパン			コッペパン(50g)			
	ココアクリーム		牛乳、生クリーム	サラダ油、砂糖、コーンスターチ		ビュアココア	
	白身魚のモルネソース焼き	○	ホキ、牛乳、ピザ用チーズ	バター、小麦粉		白ワイン、塩、白こしょう、オレガノ、こしょう、パセリ(乾)、紙皿	
	ポトフ		ベーコン、鳥がら、豚肉	じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム缶	水、ロリエ、白ワイン、塩、こしょう	
19木	ちりめんごはん		炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	米、白いりごま		水(米)×1.2	
	ごまあえ	○	くきわかめ(塩抜)	三温糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、小松菜、キャベツ	だし汁、しょうゆ	
	肉豆腐		豚肉、削り節(だし)、焼き豆腐	サラダ油、糸こんにゃく、三温糖	たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	酒水、みりん、しょうゆ、塩	
20金	ほうとう	○	昆布(だし)、厚削り節(だし)、豚肉	冷凍うどん、サラダ油、でん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、かぼちゃ、ねぎ、小松菜	かつお昆布だし、赤みそ、水、酒、白みそ	山梨県の料理 冬・全
	大豆と里芋の変わり揚げ	○	大豆	油、さといも、でん粉、三温糖、白いりごま		水、しょうゆ、みりん	
	果物(みかん)				みかん		
23月	冬野菜のカレーライス	○	鳥がら、豚肉、ひよこまめ(乾)	米、サラダ油、さといも、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、だいこん、りんご	水(米)×1.2、水、酒、塩、こしょう、カレー粉、オールスパイス(粉)、ミンクローブ、フタメグ、グスターソース、オイスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ	
	ビーンズサラダ	○	青大豆	サラダ油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、たまねぎ	酢、しょうゆ、粉辛子	
	果物(早香)				早香		
24火	チョコチップパン			チョコチップパン(50g)			クリスマス
	フライドチキン	○	鶏肉切り身(50g)	でん粉、油	しょうが、にんにく	塩、こしょう、しょうゆ、酒、パプリカ、オールスパイス(粉)	
	キャベツのカレー風味				もやし、キャベツ	カレー粉	
	ABCスープ		ベーコン、鳥がら、豚肉	じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶	水、ロリエ、酒、塩、こしょう	
	ホワイトゼリー		粉寒天、カルピス	砂糖		水、プリンカップ(60cc)	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 17回

### 今月の給食目標

#### 準備や片付け みんなで協力

- 手早く、正しい身支度をしよう。
- 清潔な配膳と後始末を心がけよう。
- 準備や片付けは協力し合って行おう。

### ～かぜに注意！～

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底することが大切です。しっかり食べて、ウイルスをよせつけない身体をつくりましょう。



◆今月の栄養価  
 エネルギー 591kcal  
 たんぱく質 24.7g  
 カルシウム 339mg  
 食塩相当量 2.3g