



12月 よていこんだてひょう



江戸川区立船堀小学校

ひ	ようび	きゅうにゅう	しゅしよく 主食	ふくさい(しるもの) 副菜(汁物) デザート	おもなさいりよつめい			中学年 I類研 - たんぱくしつ しつ えんぶん	
					あかのなかま 血(ち)や肉(にく)になる	きいろのなかま 熱(ねつ)や力(ちから)の もとになる	みどりのなかま 体(からだ)のちようしを 整(ととの)える		
1	木	○	ねぎしおぶたどん	たけのことわかめのスープ さつまいもとだいずの あまからあえ		ぶたにく きゅうにゅう とりにく とうふ わかめ だいず	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さつまいも さとう アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし ねぎ こねぎ レモンじる はくさい	697 kcal 26.6 g 21.1 g 2.5 g
2	金	○	好きな給食 おやこどん	いとかんてんサラダ えのきたけのうまみじる	オレンジ	とりにく かまぼこ たまご きゅうにゅう いとかんてん ハム とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ オレンジ	630 kcal 28.2 g 16.4 g 2.3 g
5	月	○	てづくりパンの日 てづくりりんごパン	ポークビーンズ アーモンドサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも ザラメ アーモンド ごまあぶら メープルシュガー	りんご キャベツ セロリ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし	613 kcal 22.2 g 21.5 g 1.7 g
6	火	○	旬の野菜 サケチャーハン	ポテトチーズはるまき ちゅうかふうはくさいスープ	バナナ	ベーコン サケ たまご ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも マヨネーズ はるまきのかわ	にんにく しょうが ねぎ にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ はくさい こまつな とうもろこし バナナ	681 kcal 24.0 g 24.8 g 2.3 g
7	水	○	旬の魚 わかめごはん	ぶりのてりやき だいこんとツナのサラダ じゃがいものみそしる		わかめ きゅうにゅう ぶり ツナ なまあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	642 kcal 26.6 g 22.4 g 2.3 g
8	木	○	6-2 大窪さん 和食の定番 ごはん(ふくわらい)	とうふハンバーグ わふうサラダ こんさいじる	旬の果物 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう あぶらあげ わかめ なまあげ みそ ちりめんじゃこ とうふ	こめ パンこ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら オリーブあぶら ねりごま じゃがいも さつまいも	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり にんじん ごぼう とうもろこし れんこん だいこん こまつな みかん	672 kcal 25.6 g 21.8 g 2.3 g
9	金	○	旬の魚 ごもくごはん	わかさぎのかんろに ぎりほしだいこんのごまだれあえ さといものそぼろに		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかさぎ ハム とりにく なまあげ	こめ むぎ さとう こめこ こんにやく あぶら でんぶん さんおんとう ごま ごまあぶら さといも	たけのこ ほししいたけ にんじん さやいんげん きりほしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	626 kcal 64.0 g 18.8 g 2.4 g
12	月	○	旬のいも ツナいりカレーピラフ	じゃがいもとレバーの マリアナソース ふゆやさいのスープに	旬の果物 オレンジ	ツナ ウィンナー ぎゅうにゅう レバー ベーコン ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん こめこ コーンスターチ さんおんとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム しょうが とうもろこし はくさい かぶ ほうれんそう オレンジ	650 kcal 23.1 g 21.3 g 2.6 g
13	火	○	旬の野菜 フィッシュバーガー	ビーンズチャウダー	旬の果物 りんご	カレイ きゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ とうにゅう なまクリーム	むえんパン あぶら こむぎこ マヨネーズ こめこ パンこ じゃがいも	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん パセリ りんご	633 kcal 30.7 g 22.0 g 1.9 g
14	水	○	6-4 小山内さん スタミナ給食 ごはん(ふゆい)	やさいとぶたにくのポンすいため ほうれんそうとしらすのあえもの こまつなとさつまいものみそしる	旬の果物 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす のり みそ あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん さんおんとう ごまあぶら ごま さつまいも こんにやく	しょうが にんにく たまねぎ なす レモンじる あかピーマン ピーマン キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう こまつな みかん	610 kcal 25.2 g 17.6 g 2.2 g
15	木	○	おたんじょう日給食 レンズまめの ドライカレーライス	こまつなサラダ	旬の果物 スノー ボール クッキー	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ あぶら はちみつ こむぎこ さとう アーモンドこめこ マーガリン ふんとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん こまつな キャベツ きゅうり レモンじる	719 kcal 20.3 g 25.5 g 1.7 g
16	金	○	郷土料理 青森県 ごはん(せいてんのへぎれき)	イカメンチ やさいのごまみそあえ せんべいじる	旬の果物 りんご ゼリー	ぎゅうにゅう イカ たら みそ とりにく こなかんてん こんぶ	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま ねりごま こんにやく なんぶせんべい	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし こまつな だいこん ねぎ はくさい りんご りんごジュース	603 kcal 24.0 g 16.3 g 2.1 g
19	月	○	ごはん(いちほまれ) ひじきふりかけ	うのはなたまごやき カリカリあぶらあげサラダ きのこいりとんじる		ひじき けずりぶし みそ ぎゅうにゅう とりにく おから たまご とうふ あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう さんおんとう ごま ごまあぶら さといも こんにやく	たまねぎ たけのこ こねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん しめじ しいたけ まいたけ ねぎ	599 kcal 24.7 g 20.2 g 2.2 g
20	火	○	行事食 冬至 みそけんちんうどん	はくさいのゆずあさづけ	旬の果物 かぼちゃ むしパン	とりにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう とうにゅう たまご あずき	あぶら さといも さとう でんぶん ごまあぶら うどん こむぎこ	にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ こまつな はくさい きゅうり ゆず かぼちゃ	628 kcal 22.8 g 20.8 g 1.8 g
21	水	○	世界の料理 カナダ メープルトースト	サーモンクリームシチュー ひよこまめとツナのサラダ	旬の果物 バナナ	ぎゅうにゅう ベーコン サケ とうにゅう なまクリーム ひよこまめ ツナ	むえんしよくパン マーガリン こめこ メープルシロップ あぶら じゃがいも こむぎこ さんおんとう	セロリ たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし バナナ	647 kcal 24.2 g 27.8 g 1.4 g
22	木	○	お楽しみ給食 シーフードピラフ	てりやきチキン ABCスープ	旬の果物 フルーツ ヨーグルト	ベーコン えび イカ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら はちみつ でんぶん ABCマカロニ	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん ピーマン しょうが セロリ キャベツ とうもろこし ももかん パインかん みかんかん りんごかん	631 kcal 25.4 g 19.3 g 2.2 g

★献立は食材料購入の都合により変更することがありますのでご了承ください。

12月分 16回

