

令和5年12月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名		主な使用食材		
				赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える
1	金	牛乳	ポークカレーライス	豚肉、ヨーグルト、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん
			海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くきわかめ	白ごま、油、ごま油、さとう	にんじん、もやし、きゅうり、コーン、こまつな
			みかん			みかん
4	月	牛乳	★おはなし給食献立①★			
			ご飯		米、麦	
			ハンバーグ	豚肉、木綿豆腐、牛乳、たまご	油、パン粉	玉ねぎ
			粉ふきいも	あおのり	じゃがいも	
			卵スープ	たまご、レンズ豆	でん粉	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ、こまつな
5	火	牛乳	チャーハン	たまご、豚肉	米、麦、油	にんじん、ねぎ、たけのこ、干し椎茸
			五目スープ	鶏肉	ごま油、白ごま	干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな
			りんご			りんご
6	水	牛乳	フレンチトースト	たまご、牛乳	食パン、バター、三温糖、グラニュー糖	
			フレンチサラダ		油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ブロッコリー
			お豆のトマト煮	鶏肉、白いんげん豆、大豆	油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、こまつな
7	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			さばのみぞれ煮	さば	三温糖、でん粉	だいこん
			れんこんのきんぴら炒め	豚肉	油、つきごんにやく、さとう、じゃがいも、白ごま	にんじん、れんこん
			みそ汁	油揚げ、みそ、大豆		玉ねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな
8	金	牛乳	★小松菜一斉給食★			
			江戸ちゃん焼きそば	豚肉	油、中華めん、さとう、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、もやし、こまつな
			チョレギサラダ	わかめ、のり	白ごま、三温糖、ごま油	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく、しょうが
			小松菜白玉ポンチ	絹ごし豆腐	白玉粉、さとう	こまつな、みかん缶、パイン缶、桃缶、りんご
11	月	緑茶	★SDGs献立★			
			わかめご飯	炊き込みわかめ	米、白ごま	
			鶏のから揚げ	鶏肉	小麦粉、でん粉、油	しょうが
			小松菜のおひたし	油揚げ	三温糖	こまつな、はくさい、にんじん
			さつま汁	鶏肉、木綿豆腐、みそ、大豆	さつまいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ
12	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			麻婆豆腐	豚肉、みそ、かつお節、木綿豆腐	油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ
			中華サラダ		はるさめ、白ごま、油、三温糖、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな
			オレンジ			オレンジ
13	水	牛乳	★おはなし給食献立②★			
			コッペパン		コッペパン	
			マカロニグラタン	鶏肉、えび、いか、牛乳、生クリーム、ピザチーズ	マカロニ、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
			小松菜ときのこのスープ	鶏肉、レンズ豆	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、はくさい、こまつな
14	木	牛乳	ご飯		米、麦	
			鮭の西京焼き	鮭、みそ	三温糖	
			野菜のごま和え		さとう、白すりごま、ねりごま	もやし、こまつな、にんじん
			けんちん汁	鶏肉、木綿豆腐	板ごんにやく、さといも、ごま油	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ
15	金	牛乳	ご飯		米、麦	
			いかのたつた揚げ	いか	油、でん粉、さとう	しょうが
			ピリ辛ひじき	ひじき、ツナ缶	三温糖、白ごま、油	きゅうり、にんじん、キャベツ
			みそ汁	油揚げ、みそ、大豆		かぶ、かぶ葉、にんじん、こまつな
18	月	牛乳	★おはなし給食献立③★			
			スパゲッティ魚介ソース	いか、えび、粉チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、バター、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、トマトジュース、トマト缶、マッシュルーム
			オニオンスープ	鶏肉、レンズ豆	油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな
			スイートポテト	牛乳、生クリーム	さつまいも、さとう、バター	
19	火	牛乳	★食育の日献立★秋田県			
			鶏ごぼうご飯	鶏肉	米、ごま油、三温糖	しょうが、ごぼう、にんじん
			ハタハタのから揚げ	ハタハタ	でん粉、小麦粉、油	しょうが
			もやしのごま酢和え		白ごま、三温糖、ごま油	もやし、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく
			きりたんぼ汁	鶏肉	きりたんぼ	だいこん、にんじん、しめじ、こまつな
20	水	牛乳	★クリスマス献立★			
			カレーピラフ チキンソースがけ	鶏肉	米、油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、トマト缶
			ABCスープ	鶏肉	アルファベットマカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな
			おからのチョコケーキ	たまご、おから	小麦粉、バター、さとう、チョコチップ、粉糖	
21	木	牛乳	★冬至献立★			
			ご飯		米、麦	
			かぼじゃがコロッケ	鶏肉	油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、三温糖	玉ねぎ、かぼちゃ
			切干大根のサラダ		白ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、切干しだいこん
			むらくも汁	木綿豆腐、たまご、わかめ	でん粉	干し椎茸、にんじん、ねぎ、こまつな

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。