

令和4年度 12月

# 給食予定献立表

千代田区立番町小学校

日	曜	献立名	使用食品			エネルギー kcal	たんぱく 質g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
1	木	牛乳	ご飯		米	595	24.5	
			メルルーサの磯部揚げ	メルルーサ、青のり	片栗粉、油			
			春雨と野菜のサラダ		春雨、三温糖、油、ごま油、ごま			キャベツ、もやし、人参、きゅうり
			豆腐のみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ				ねぎ、小松菜
			果物(りんご)					りんご
2	金	牛乳	赤飯	ささげ	米、もち米、ごま	673	24.1	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	片栗粉、油			しょうが
			コーンサラダ		油、上白糖			キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、玉ねぎ
			すまし汁	豆腐、なると				しめじ、小松菜
			紅白ゼリー	寒天、豆乳	上白糖			アセロラジュース
5	月	牛乳	スパゲッティミートソース	豚肉、大豆	スパゲッティ、油、三温糖	697	29.5	
			フレンチサラダ		油、上白糖			キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ
			かぼちゃプリン	牛乳、卵、生クリーム	上白糖			かぼちゃ
6	火	牛乳	じゃこご飯	じゃこ	米、ごま油、ごま	582	26.0	
			いわしのから揚げ	いわし	片栗粉、油			しょうが
			茎わかめサラダ	茎わかめ	油、上白糖			キャベツ、もやし、人参
			白菜のみそ汁	油揚げ、みそ				白菜、小松菜
7	水	牛乳	ご飯		米	594	24.1	
			肉じゃが	豚肉	じゃがいも、こんにゃく、三温糖、油			玉ねぎ、人参
			小松菜のごま和え		三温糖、すりごま			小松菜、もやし、人参、キャベツ
			かぼちゃのみそ汁	みそ				かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん
8	木	牛乳	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン	648	29.3	
			鶏肉のトマトソース	鶏肉	片栗粉、油			しょうが、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム
			カレーポテト		じゃがいも、油			
			卵スープ	鶏肉、ベーコン、卵	片栗粉			人参、玉ねぎ、ホールコーン、パセリ
			果物(オレンジ)					オレンジ(愛まどんな)
9	金	牛乳	豚キムチ丼	豚肉	米、油、三温糖、ごま油、片栗粉	630	24.9	
			青梗菜のスープ	鶏肉、豆腐				人参、しめじ、チンゲン菜、ねぎ
			ポップビーンズ	大豆	片栗粉、油			
12	月	牛乳	ご飯		米	641	24.9	
			豆腐ハンバーグ きのこソース	鶏肉、卵、豆腐、牛乳	油、パン粉、ごま油、三温糖、片栗粉			玉ねぎ、えのきだけ、しめじ
			ごぼうチップスサラダ		油、三温糖			キャベツ、人参、小松菜、ホールコーン、ごぼう
			キャベツのスープ					玉ねぎ、人参、キャベツ
13	火	牛乳	ご飯		米	622	24.5	
			チキン南蛮	鶏肉	片栗粉、油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、上白糖			しょうが、玉ねぎ、らっきょう、レモン果汁、パセリ
			大根とじゃこのサラダ	じゃこ	油、ごま油、上白糖			大根、人参、きゅうり
			豆腐とわけめのすまし汁	豆腐、わかめ				しめじ、小松菜

裏面に続く

日	曜	献立名	使用食品			カロリー kcal	たんぱく 質 g
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品		
14	水	牛乳	カレーミートドッグ	豚肉、レンズ豆	コッペパン、油、三温糖、米粉	610	21.9
			じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン、ひよこ豆	油、じゃがいも		
			カリカリさつまいもサラダ		さつまいも、油、上白糖		
			果物(りんご)		りんご		
15	木	牛乳	菜めし		米、ごま油、ごま	614	32.1
			ほっけ焼き	ほっけ			
			糸寒天サラダ	糸寒天、油揚げ	ごま、三温糖		
			豚汁	豚肉、豆腐、みそ	じゃがいも、こんにゃく、三温糖		
			果物(みかん)		みかん		
16	金	牛乳	かき玉うどん	豚肉、油揚げ、卵	うどん、三温糖、片栗粉	558	27.7
			鶏肉の西京焼き	鶏肉、みそ	三温糖		
			ごぼうサラダ		油、上白糖		
			果物(オレンジ)		オレンジ(スイーツプリンク)		
19	月	牛乳	梅じゃこチャーハン	じゃこ、卵	米、油、ごま油、ごま、上白糖	612	24.4
			揚げ餃子	豚肉	ごま油、ぎょうざの皮、油		
			青菜のスープ	豆腐	ごま油		
20	火	牛乳	わかめご飯	わかめご飯のもと	米、ごま	626	26.7
			筑前煮	鶏肉、生揚げ	じゃがいも、こんにゃく、三温糖		
			ごま和え	油揚げ	ごま、上白糖		
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ			
21	水	牛乳	ツナコーントースト	ツナ、チーズ	食パン、ノンエッグマヨネーズ	615	24.8
			ホワイトシチュー	鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム	油、小麦粉、バター、じゃがいも		
			果物(りんご)		りんご		
22	木	牛乳	冬野菜カレー	豚肉、ひよこ豆	米、油、さつまいも、小麦粉、バター	669	21.2
			サイダーボンチ		みかん缶、パイン缶、りんご		

※価格の高騰やその他都合により、献立や食材を変更する場合があります。