



12月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 鈴木壮平

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	エネルギー たんぱく質
2月	スパゲティミートソース	○	とりひきにく、★こなチーズ	スパゲッティ、オリーブ油、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、しょうが、セロリ、生マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ	591 kcal
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	26.3 g
	サワーかん		★カルピス			
3火	ごまごはん	○		こめ、米粒麦、ごま		603 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		さけ、みそ	さとう、★バター	キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、にんじん	33.6 g
	金時豆の甘煮		きんときまめ	さとう		
	けんちん汁		★とうふ、かつお薄削り節、こんぶ	さともいも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
4水	バエリア	○	とりにく、★むきえび、いか	こめ、米粒麦、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、生マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン	532 kcal
	じゃがいもとキャベツのスープ			じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	15.2 g
	スイートポテト		★ぎゅうにゅう、★スキムミルク、★クリーム	さつまいも、★バター、さとう		
5木	きなごま揚げパン	○	★きなこ	★ミルクパン、あぶら、さとう、すりごま		564 kcal
	コーンフレークサラダ			さとう、あぶら、コーンフレーク	キャベツ、にんじん、きゅうり	22.4 g
	キャベツとミートボールのスープ		とりひきにく	かたくりこ、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく、ホールトマト、トマトケチャップ	
6金	コーンピラフ	○	いか	こめ、米粒麦、★バター	冷凍ホールコーン、たまねぎ、にんじん、パセリ	555 kcal
	生揚げのチーズ焼き		★なまあげ、とりひきにく、みそ、★ピザチーズ	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリ、トマトケチャップ、パセリ	24.7 g
	小松菜ときのこのスープ		とりにく	あぶら	しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、こまつな	
9月	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		644 kcal
	里芋のそぼろ煮		とりひきにく	さともいも、こんにゃく、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、きぬさや、しょうが	23.2 g
	五目みそ汁		★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		キャベツ、ねぎ、にんじん、もやし	
	白ごまプリン		★ぎゅうにゅう、★クリーム、アガー	ねりごま、さとう、くろざとう		
10火	ツナトースト	○	ツナ	★食パン、ノンエッグマヨネーズ	レモン、冷凍ホールコーン、たまねぎ	539 kcal
	ごぼうチップスサラダ			あぶら、さとう	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	26.3 g
	野菜スープ		とりにく	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ	
	みかん				みかん	
11水	みそラーメン	○	とりひきにく、みそ	ちゅうかめん(卵乳なし)、ごまあぶら、あぶら、すりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ、冷凍ホールコーン、にら	635 kcal
	ジャンボ餃子		とりひきにく、レンジまめ	ぎょうざのかわ、ごまあぶら、こむぎこ、あぶら	キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	27.5 g
12木	バターライスのえびクリームソース	○	★むきえび、とりにく、★ぎゅうにゅう、★クリーム	こめ、米粒麦、★バター、あぶら、こむぎこ	にんじん、生マッシュルーム、たまねぎ、トマトピューレ、パセリ、しょうが、ねぎ	572 kcal
	海藻サラダ		カットわかめ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり	18.7 g
	りんご				★りんご	
13金	ごまごはん	○		こめ、米粒麦、ごま		625 kcal
	さばの塩焼き		さば			27.6 g
	きんぴらごぼう		★さつま揚げ(卵不使用)	こんにゃく、ごま、さとう、あぶら	にんじん、ごぼう	
	じゃが芋のみそ汁		★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも	キャベツ、ねぎ	
16月	親子丼	○	とりにく、かつお薄削り節、★たまご	こめ、米粒麦、さとう	たまねぎ、にんじん	594 kcal
	ひじきあえ		かまぼこ(卵不使用)	あぶら、ごま	ほうれんそう、だいこん	29.0 g
	なめこ汁		★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		なめこ、ねぎ	
17火	麦ごはん	○		こめ、米粒麦		603 kcal
	海の幸みそチーズ焼き		さけ、★むきえび、みそ、★クリーム、★ピザチーズ	じゃがいも、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、ほうれんそう	28.5 g
	ごまあえ			さとう、すりごま	キャベツ、こまつな、もやし	
	かきたま汁		★とうふ、★たまご、かつお薄削り節、こんぶ	かたくりこ	ほうれんそう、ねぎ	
	みかん				みかん	
18水	スパゲティアラビアータ	○	とりひきにく	スパゲッティ、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、パセリ、生マッシュルーム、ホールトマト、トマトピューレ、トマトケチャップ	542 kcal
	ひよこ豆のサラダ		ひよこまめ(乾)	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	22.9 g
	キャロットゼリー		こなかんてん	さとう	にんじん、★ミカン・オレンジジュース	
19木	高野豆腐ごはん	○	とりにく、★こおりどうふ	こめ、米粒麦、ごま、あぶら、さとう	ほししいたけ、にんじん	629 kcal
	さわらのゆず味噌焼き		さわら、みそ	さとう	ゆず	35.7 g
	和風あえ		カットわかめ		キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん	
	豚汁		○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、こんぶ、かつお薄削り節	あぶら、こんにゃく、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ほししいたけ、ねぎ	
20金	冬野菜のカレーライス	○	とりにく	こめ、米粒麦、じゃがいも、あぶら、こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、トマトピューレ、ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん	604 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	19.8 g
	りんご				★りんご	
23月	ミルクパン	○		★ミルクパン		628 kcal
	ししゃもフライ		★ししゃも	こむぎこ、パンこ、あぶら		29.4 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、たまねぎ	
	クリームコーンスープ		○ベーコン(卵乳不使用)、★ぎゅうにゅう	こむぎこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、冷凍ホールコーン、しょうが、ねぎ	
24火	ジャンバラヤ	○	○ベーコン(卵乳不使用)、○ウィンナーソーセージ(卵不使用)	こめ、米粒麦、あぶら、★バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、青ピーマン、赤ピーマン、トマトケチャップ	559 kcal
	とりにくの照り焼き		とりもも肉	さとう	しょうが	24.5 g
	ジュリエンスープ		○ベーコン(卵乳不使用)		セロリ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	
	もみの木ゼリー		粉ゼラチン、★ぎゅうにゅう	さとう	抹茶	

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。