



12月の給食献立表

あだちくりつにしいこうしょうがっこう
足立区立西伊興小学校

日	曜日	牛乳 など	主食（炭水化物） ごはん・パン・めん	主菜（たんぱく質） 副菜（ビタミンなど）	血や肉になる 赤のたべもの	熱や力になる 黄のたべもの	からだの調子をととのえる 緑のたべもの	エネルギー たんぱく質 しじょう
2	月		カレーライス	トマトチキンカレー アーモンド入りミックスサラダ	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン・ごまご さとう・はちみつ じゃがいも・バター アーモンド・あぶら	パセリ・にんじん ホールトマトかん・にんにく しょうが・セロリ・たまねぎ りんご・きゅうり・コーン	659 kcal 23.3 g 29.9 g 2.4 g
3	火		ごはん	さばのゆずみそやき ごもくきんぴら えびだんごのすましじる	さば・みそ・えび さつまあげ・たまご とりにく・とうふ ぎゅうにゅう	ごめ・さとう こんやく かたくりこ ごまあぶら・ゴマ	にんじん・しょうが・ゆず ながねぎ・ごぼう・れんこん たまねぎ・だいこん	659 kcal 31.2 g 18.5 g 2.1 g
4	水		ツリーラーメン	ツナあえ スパイシービーンズポテト	ぶたにく・たまご ツナ・だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん かたくりこ じゃがいも ごまあぶら・あぶら	にんじん・ごまつな たけのこ・ほししいたけ ながねぎ・きゅうり もやし・キャベツ・レモン	646 kcal 26.2 g 19.4 g 2.9 g
5	木		わかめゆかりごはん	ししゃもごのゴマころもあげ はるさめサラダ はくさいのピリからたんたんスー プ	たまご・ハム・みそ ぶたにく・とうふ わかめ・ししゃも ぎゅうにゅう	ごめ・ごまご はるさめ・さとう ゴマ・あぶら ごまあぶら	にんじん・キャベツ はくさい・にんにく しょうが・ほししいたけ	661 kcal 24.2 g 22.8 g 2.4 g
6	金		シーフードピザサンド	かぼちゃのクリーム サイダーゼリー	えび・いか・とりにく ピザチーズ こなかんとん ぎゅうにゅう	パン・さとう ごまご バター・あぶら	ホールトマトかん・にんじん かぼちゃ・にんにく たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・パインかん	649 kcal 26.7 g 23.2 g 2.3 g
7	土		チキンライス	はくさいスープ チョコチップマフィン	とりにく ベーコン・たまご ぎゅうにゅう	ごめ・ごまご マーブル さとう・チョコ あぶら・バター	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・コーン はくさい	698 kcal 19.6 g 22.9 g 2.4 g
10	火		おやこどん	はくさいのゆずふうみ みそじる	とりにく・たまご なると・みそ のり・わかめ	ごめ・さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん・ごまつな たまねぎ・はくさい もやし・きゅうり・ゆず えのきだけ・ながねぎ	614 kcal 25.7 g 16 g 2.7 g
11	水		ココアパン	えびマカロニグラタン ミネストローネ くだもの	ベーコン・えび ぶたにく・ごまチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン・マカロニ ごまご・パンこ じゃがいも あぶら・バター	にんじん・パセリ かぶのは・たまねぎ にんにく・セロリ かぶ・キャベツ・りんご	683 kcal 26.5 g 24.3 g 3 g
12	木		こぎつねごはん	ホッケのいちやほし ごまあえ とんじる	とりにく・あぶらあげ ほった・ぶたにく なまあげ・みそ ぎゅうにゅう	ごめ・さとう こんやく ゴマ・あぶら	にんじん・ごまつな キャベツ・もやし ごぼう・だいこん ながねぎ	652 kcal 30.7 g 21.3 g 2.6 g
13	金		おでん	キムムッチ ジャンボあげきょうざ ナムル ちゅうかわかめスープ	ぶたにく とりにく・とうふ のり・わかめ ぎゅうにゅう	ごめ・おぎ・さとう ぎょうざのかわ ごまご・ごまあぶら ゴマ・あぶら	にんじん・ごまつな にんにく・はくさい キャベツ・ながねぎ しょうが・もやし・たまねぎ	624 kcal 21.9 g 17.3 g 2 g
16	月		さとうアーモンド トースト	ごめこのホワイトシチュー にんじンドレサラダ	とりにく・てぼまめ なまクリーム こなチーズ ぎゅうにゅう	パン・さとう じゃがいも・ごめ バター・アーモンド あぶら・ごまあぶら	にんじん・パセリ・ごまつな たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり	661 kcal 21.2 g 28.3 g 2 g
17	火		ごはん	サケのちゃんちゃんやき のりあえ かきたまじる	サケ・みそ とうふ・たまご のり ぎゅうにゅう	ごめ・さとう かたくりこ バター ごまあぶら	にんじん・ごまつな にんにく・キャベツ もやし・たまねぎ えのきだけ・ながねぎ	586 kcal 28.4 g 14.3 g 1.9 g
18	水		カレーライス	だいこんとわかめのサラダ くだもの	ぶたにく・だいず きんときまめ ツナ・わかめ ぎゅうにゅう	ごめ・おぎ ごまご・さとう バター・あぶら ごまあぶら・ゴマ	にんじん・ピーマン たまねぎ・にんにく しょうが・セロリ・だいこん もやし・きゅうり・りんご	674 kcal 21.9 g 20.4 g 1.9 g
19	木		ほうとううどん	アーモンドあえ チーズいもち	ぶたにく・みそ あぶらあげ・チーズ ぎゅうにゅう	うどん・こんやく さとう・じゃがいも かたくりこ・あぶら アーモンド	にんじん・かぼちゃ ごまつな・ごぼう だいこん・もやし ながねぎ	603 kcal 20.7 g 20 g 2.9 g
20	金		えびカレー	コーンサラダ くだもの	えび・とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごめ・ごまご さとう・バター あぶら	にんじん・ごまつな コーン・マッシュルーム たまねぎ・キャベツ もやし・みかん	647 kcal 22.5 g 19.1 g 1.5 g
23	月		ごはん	みそだいず にくとうふ じゃこいりおひたし	だいず・みそ ぶたにく・とうふ ちりめん ぎゅうにゅう	ごめ・さとう かたくりこ こんやく あぶら・ゴマ	にんじん・ごまつな・ごぼう ほししいたけ・たまねぎ しょうが・ながねぎ だいこん・もやし・キャベツ	673 kcal 28.6 g 20.8 g 2 g
24	火		ミートソースパスタ	うみのさちサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく・だいず えび・いか・わかめ こなチーズ・ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ ごまご さとう・あぶら ごまあぶら	にんじん・ホールトマトかん・セロリ たまねぎ・エリンギ・しょうが にんにく・きゅうり・もやし・キャベツ みかんかん・パインかん・ももかん	672 kcal 28.1 g 19.8 g 1.9 g
25	水		バターロール	サクサクチキン ツリーサラダ マカロニスープ ココアゼリー	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	パン・かたくりこ ごめ・さとう じゃがいも マカロニ・あぶら	にんじん・ごまつな しょうが・にんにく キャベツ・もやし コーン・たまねぎ	641 kcal 26.3 g 27.7 g 2.4 g

食材料購入の都合や学校行事により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

12月の給食行事予定

12/5（木）☆野菜の日の給食☆ 12月の野菜は「白菜」です。
12/19（木）冬至にちなんだ、行事食です。



12月平均
650 kcal
25.2 g
21.4 g
2.3 g