

令和5年度 12月学校給食献立予定表

家庭数配布

足立区立東綾瀬小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	カレーうどん 		ツナサラダ スイートポテト	学乳、鶏肉、油揚げ、ツナオイル漬け、カットわかめ、豆乳、豆乳クリーム	冷凍うどん、でんぶん、油、砂糖、さつまいも、豆乳クリームバター	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、冷凍ホールコーン	581 kcal 22.9 g 18.3 g 1.5 g
4月	こぎつねごはん		ししゃものいそべあげ おひたし おみそ汁	学乳、鶏ひき肉、油揚げ、大豆、ししゃも、あおのり、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ	米、砂糖、油、白いりごま、小麦粉	にんじん、もやし、こまつな、はくさい、たまねぎ	594 kcal 26.1 g 23.4 g 2.6 g
5火	あじのひつまぶし		ごまあえ いなか汁	学乳、あじ、鶏肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、でんぶん、油、砂糖、白いりごま、白すりごま、さつまいも	しょうが、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	558 kcal 24.4 g 16.5 g 2.1 g
6水	アロスコンポーヨ 【世界の料理：コロンビア】		エンパナーダ やさいスープ	学乳、鶏肉、大豆、サラダチーズ、ゆでたまご、ロングフランクフルト	米、オリーブ油、油、じゃがいも、ぎょうざの皮、小麦粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、パセリ、キャベツ、こまつな、冷凍ホールコーン	607 kcal 23.9 g 19.6 g 2.2 g
7木	黒糖レーズンロール 【野菜の日：ブロッコリー】		ブロッコリーのクリーム煮 じゃこサラダ	学乳、鶏肉、ひよこ豆、調理用牛乳、豆乳、ちりめん	ぶどうパン、黒砂糖、三温糖、バター、じゃがいも、油、小麦粉、豆乳クリームバター、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、冷凍ホールコーン	563 kcal 23.0 g 22.7 g 2.4 g
8金	しせん丼		はるさめサラダ りんご	学乳、生揚げ、豚肉	米、砂糖、油、でんぶん、緑豆はるさめ、ごま油、白いりごま	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、にんにく、しょうが、こまつな、きゅうり、もやし、キャベツ、冷凍ホールコーン、りんご	622 kcal 23.7 g 21.3 g 2.1 g
11月	かむかむくきわかめごはん		さばのゆずみそだれ きりぼしだいこんのものにらたま汁	学乳、くきわかめ、さば、白みそ、油揚げ、木綿豆腐、たまご	米、白いりごま、砂糖、油、でんぶん	ゆず、切干しだいこん、にんじん、干し椎茸、たまねぎ、にら	630 kcal 29.0 g 23.4 g 2.2 g
12火	米粉パン 【国産食材の食育支援事業】	コー ビー オ レ	ひじき入りとうふハンバーグ コーンサラダ ベーコンとはくさいのスープ みかん	学乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、押し豆腐、おから、芽ひじき、ベーコン	米粉パン、パン粉(生)、油、砂糖	にんじん、しょうが、たまねぎ、冷凍ホールコーン、キャベツ、きゅうり、もやし、はくさい、えのきたけ、みかん	584 kcal 30.9 g 26.1 g 2.8 g
13水	はくさいたっぷりあんかけ丼		みそポテト みかん(紅まどんな)	学乳、豚肉、冷凍むきえび、うずら卵水煮、赤みそ	米、油、ごま油、でんぶん、じゃがいも、小麦粉、砂糖	しょうが、はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、ぶなしめじ、みかん	627 kcal 23.7 g 18.6 g 2.1 g
14木	ごはん		のりのつくだに がめに かまぼことこまつなのあえもの	学乳、ほしのり、鶏肉、厚削り、生揚げ、板なしかまぼこ	米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、油、ごま油	ごぼう、にんじん、干し椎茸、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ	584 kcal 24.3 g 15.8 g 2.3 g
15金	カレーライス		ツナとコーンのサラダ りんご	学乳、豚肉、ひよこまめ、ツナオイル漬け	米、じゃがいも、油、豆乳クリームバター、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、レモン、冷凍ホールコーン、キャベツ、きゅうり、りんご	641 kcal 18.8 g 20.8 g 2.0 g
18月	ごはん		いかのフライ ごまあえ みそけんちん汁	学乳、いか切り身、鶏肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、小麦粉、パン粉、油、白すりごま、練りごま、砂糖、さといも、こんにゃく	もやし、こまつな、はくさい、にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう	576 kcal 26.9 g 16.4 g 2.1 g
19火	わかめごはん		カレー肉じゃが たまごとやさしいいそあえ	学乳、炊きこみわかめ、豚肉、大豆、たまご、刻みのり	米、白いりごま、油、じゃがいも、砂糖	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、こまつな、もやし、キャベツ	575 kcal 22.0 g 16.2 g 2.0 g
20水	パエリア		からあげサラダ クリスマススープ	学乳、鶏肉、冷凍むきえび、ベーコン	米、油、でんぶん、油、ごま油、砂糖、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、ピーマン、冷凍ホールコーン、キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが、セロリー、パセリ	572 kcal 28.8 g 17.7 g 2.4 g
21木	ビーンズドッグ		やさいのスープに みかん	学乳、大豆、豚ひき肉、ピザチーズ、ウィンナー、うずら卵水煮	コッペパン、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、こまつな、みかん	588 kcal 26.5 g 24.1 g 3.0 g
22金	ほうとううどん 【冬至給食】		ツナとかいそうのサラダ キャラメルポテト	学乳、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、ツナオイル漬け、海藻ミックス	冷凍ほうとううどん、こんにゃく、油、白いりごま、さつまいも、砂糖、豆乳クリームバター	だいこん、ごぼう、にんじん、干し椎茸、はくさい、かぼちゃ、長ねぎ、キャベツ、冷凍ホールコーン、きゅうり、たまねぎ	561 kcal 20.2 g 19.0 g 2.5 g
25月	給食はありません						

※ 仕入れの都合により、材料や献立内容 を変更することがあります。

※ 1月10日(水)から給食開始です。白衣を忘れずにお持ちください。

【1月9日(火)は給食はありません。】