

令和6年度 12月

献立表



足立区新田学園
校長 小坂 裕紀

上段:小学校中学年
下段:中学生

日		メニュー		赤の仲間 体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギー源		エネルギー タンパク
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
2	月	ごはん	牛乳 さわらの西京焼き 磯あえ にらたま汁	さわら みそ 木綿豆腐 たまご	学乳 刻みのり	こまつな にら	もやし キャベツ えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	ごま	559 kcal 28.3 g 691 kcal 35.3 g
3	火	セルフプルコギドッグ	牛乳 粉ふきいも コーンクリームスープ	豚肉 鶏肉	学乳	ミルクパン はちみつ てんぷん じゃがいも	玉葱 もやし にんにく しょうが クリームコーン	ミルクパン はちみつ てんぷん じゃがいも	油	561 kcal 25.5 g 726 kcal 33.1 g
4	水	煮ぼうとう	牛乳 じゃこサラダ 大学いも	鶏肉 油揚げ みそ 厚削り	学乳 ちりめん	にんじん かぼちゃ	だいこん 干し椎茸 はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	うどん さといも 砂糖 さつまいも 水あめ	油 ごま	589 kcal 23.0 g 790 kcal 30.8 g
5	木	ごはん	牛乳 お好み焼き卵焼き 五色あえ みそ汁	鶏肉 卵 かつお節 木綿豆腐 油揚げ みそ	学乳 あおのり	こまつな にんじん	キャベツ 玉葱 もやし ホールコーン 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	559 kcal 24.3 g 691 kcal 30.9 g
6	金	肉みそビビンバ	牛乳 豆腐スープ りんご	豚肉 豚レバー みそ 鶏肉 木綿豆腐	学乳	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが たまぎたけ もやし 長ねぎ りんご	米 米粒麦 糸こんにゃく 砂糖 てんぷん	油 ごま	563 kcal 24.1 g 676 kcal 28.0 g
7	土	※第二校舎のみ ドライカレー	牛乳 カリカリポテトサラダ みかん	豚肉 豚レバー レンズまめ	学乳	にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり みかん	米 米粉 じゃがいも 砂糖	油	646 kcal 21.2 g
9	月	※第一校舎のみ ドライカレー	牛乳 カリカリポテトサラダ みかん	豚肉 豚レバー レンズまめ	学乳	にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり みかん	米 米粉 じゃがいも 砂糖	油	785 kcal 27.1 g
10	火	ごはん	牛乳 ほっけのごまピリ辛焼き もやしのごま醤油あえ かきたま汁	ほっけ(開き干し) 木綿豆腐 たまご	学乳	こまつな	にんにく しょうが もやし きゅうり 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	油 ごま	558 kcal 27.2 g 691 kcal 34.4 g
11	水	すき焼き丼	牛乳 海藻サラダ ぶどうゼリー	豚肉 焼き豆腐	学乳 海藻ミックス 粉寒天	にんじん	たまぎたけ 玉葱 長ねぎ きゅうり もやし ホールコーン ナタデココ ぶどうジュース	米 しらたき 砂糖	油	570 kcal 20.0 g 726 kcal 26.6 g
12	木	野菜の日(かぶ) セサミトースト	牛乳 かぶとチーズのシチュー コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	学乳 チーズ	にんじん かぶ	玉葱 かぶ キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま バター	59.4 kcal 23.2 g 693 kcal 25.9 g
13	金	ツナの炊き込みご飯	牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ごま酢あえ みそ汁	ツナ 卵 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ	学乳 ししゃも あおのり わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう もやし キャベツ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま	610 kcal 28.3 g 742 kcal 32.7 g
16	月	タンメン	牛乳 スパイシーポテトビーンズ 春雨サラダ	豚肉 卵 大豆	学乳	にんじん にら	玉葱 はくさい もやし 干し椎茸 キャベツ きゅうり	蒸し中華めん てんぷん 砂糖 じゃがいも はるさめ	油 ごま	604 kcal 23.9 g 707 kcal 27.8 g
17	火	ビーンズドッグ	牛乳 オニドレサラダ チキンクリームスープ	大豆 鶏肉 レンズまめ	学乳 チーズ	にんじん パセリ	玉葱 にんにく もやし キャベツ ホールコーン	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	602 kcal 27.0 g 778 kcal 28.0 g
18	水	チキンカレーライス	牛乳 大豆サラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 白いんげんピューレ 大豆	学乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉葱 しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 はちみつ	油	676 kcal 22.7 g 840 kcal 27.2 g
19	木	ごはん	牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 中華卵スープ 菊花みかん	サケ みそ 鶏肉 たまご	学乳	にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 ホールコーン みかん	米	油	559 kcal 29.5 g 686 kcal 37.2 g
20	金	冬至献立 わかめごはん	牛乳 魚の甘辛揚げ ゆずあえ かぼちゃのみそ汁	もうかさめ 油揚げ みそ	学乳 炊きこみわかめ	こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが はくさい ゆず 玉葱	米 てんぷん 小麦粉 砂糖	油 ごま	595 kcal 22.4 g 715 kcal 27.5 g
23	月	麻婆豆腐丼	牛乳 ツナとわかめのあえ物 りんご	豚肉 豚レバー みそ 押し豆腐 ツナ	学乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし きゅうり りんご	米 米粒麦 砂糖 てんぷん	油	567 kcal 25.0 g 713 kcal 29.9 g
24	火	クリスマス献立 チョコチップパン	牛乳 フライドチキン ツナサラダ ABCカレースープ	鶏肉 ツナ	学乳	にんじん こまつな パセリ	にんにく しょうが キャベツ もやし レモン汁 玉葱 エリンギ 長ねぎ ホールコーン	チョコチップパン てんぷん 小麦粉 砂糖 マカロニ	油	600 kcal 28.7 g 730 kcal 33.5 g

*食材の流通の都合により、献立を変更することがあります。
*食物アレルギーのある児童・生徒のご家庭は、献立表をよくご確認ください。
*「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。
*「野菜の日」は足立区立小中学校全校の取り組みです。毎月、旬の野菜のおすすめメニューを献立に入れます。

