



12月献立表

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	ぶりの味噌焼き 野菜の甘醤油あえ 塩豚汁	牛乳,ぶり,みそ,豚肉,さば節	米,麦,油,さとう,じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,しめじ,だいこん	554 kcal 26.5 g 19.6 g 1.8 g
3火	麦ごはん 地元野菜デー献立 ～杉並区産の大根～	○	ひじきの和風コロッケ もやしと小松菜のごま和え 大根の味噌汁	牛乳,ひじき,豚肉,油揚げ,煮干し, わかめ,みそ	米,麦,油,しらたき,さとう,じゃがいも, マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油,ごま	にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな,だいこん	631 kcal 21.2 g 22.2 g 2.2 g
4水	四川豆腐ライス	○	わんだんスープ りんご	豚肉,とり骨,豆腐,牛乳,豚肉	米,麦,油,でんぷん,ごま油,わんだん,の皮	にんにく,しょうが,なげねぎ,たまねぎ,ニラ,にんじん,木茸,もやし,こまつな,りんご	580 kcal 24.4 g 18.1 g 2.4 g
5木	ピザトースト	○	グリーンサラダ コーンクリームスープ	ベーコン,チーズ,牛乳,とり骨,とり肉	食パン,油,さとう,じゃがいも,コーン,スターチ	にんにく,たまねぎ,ピーマン,きゅうり,キャベツ,コーン(缶),にんじん,クリームコーン(缶)	560 kcal 23.0 g 23.9 g 3.4 g
6金	麦ごはん	○	さばの香味焼き 白菜のおひたし みみ汁 山梨県の郷土料理	牛乳,さば,かつお節,煮干し,油揚げ,みそ	米,麦,さとう,ごま油,小麦粉	しょうが,にんにく,なげねぎ,はくさい,もやし,こまつな,かぼちゃ,だいこん,にんじん,えのき	589 kcal 27.8 g 19.9 g 2.8 g
9月	麦ごはん	○	ほっけの塩焼き キャベツの塩昆布和え 臭汁	牛乳,ほっけ,塩昆布,昆布,さば節,豚肉,とうふ,みそ,大豆	米,麦,ごま油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,こまつな,ごぼう,だいこん,なげねぎ	554 kcal 28.6 g 17.1 g 2.6 g
10火	ほうとう 山梨県の郷土料理	○	野菜のごまだれあえ 竹輪の二色揚げ	煮干し,昆布,とり肉,油揚げ,みそ,牛乳,焼くわ,あおのり	冷凍ほうとう,ごま,さとう,油,揚げ油,小麦粉,でんぷん	かぼちゃ,だいこん,なげねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん	582 kcal 27.0 g 25.7 g 3.6 g
11水	豆乳チキンクリームライス	○	野菜のみそドレッシングあえ グレープゼリー	とり肉,とり骨,豆乳,牛乳,みそ,粉寒天,ゼラチン	米,麦,油,米粉,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),しょうが,ピーマン,キャベツ,もやし,こまつな,グレープジュース	573 kcal 20.2 g 17.7 g 1.5 g
12木	麦ごはん 給食委員が考えた献立	○	ジャンボギョウザ もやしと小松菜のナムル 中華スープ	牛乳,豚肉,とり肉,とうふ,とり骨	米,麦,ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮,小麦粉,揚げ油,さとう,油,はるさめ	にんにく,しょうが,キャベツ,なげねぎ,ニラ,えのき,油,こまつな,にんじん,たけのこ,乾しいたけ,たまねぎ	593 kcal 23.2 g 16.2 g 1.5 g
13金	麦ごはん	○	メルルサの変わりソース 野菜の辛子醤油和え かきたま汁	牛乳,メルルサ,さば節,とり肉,とうふ,たまご	米,麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,油,さとう	たまねぎ,はくさい,もやし,にんじん,なげねぎ,こまつな	589 kcal 27.5 g 20.6 g 2.0 g
16月	麦ごはん	○	鮭の塩麹焼き 小松菜のいそ和え 貝だくさんみそ汁	牛乳,鮭,のり,さば節,とうふ,油揚げ,みそ	米,麦,じゃがいも	にんにく,なげねぎ,こまつな,もやし,コーン(缶),にんじん,ごぼう,だいこん,はくさい	564 kcal 30.8 g 14.1 g 2.5 g
17火	ツナコーントースト	○	白インゲン豆と野菜のｽｰﾌﾟ フルーツポンチ	ツナ,チーズ,牛乳,とり骨,豚肉,白インゲン豆	食パン,マヨネーズ,油,じゃがいも,さとう	セロリー,コーン(缶),たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,もやし,こまつな,みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶)	580 kcal 17.5 g 16.6 g 2.2 g
18水	キーマカレーライス	○	キャベツとコーンのサラダ みかん	牛乳,豚肉,大豆,豚骨	米,麦,バター,油,じゃがいも,小麦粉,さとう	たまねぎ,トマト(缶),にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,こまつな,キャベツ,コーン(缶),みかん	663 kcal 22.1 g 23.0 g 2.3 g
19木	麦ごはん	○	鶏ごぼうバーグ 野菜のごま酢和え あおさのみそ汁	牛乳,とり肉,さば節,とうふ,あおさ,みそ	米,麦,でんぷん,さとう,油,ごま,じゃがいも	ごぼう,なげねぎ,しょうが,はくさい,もやし,にんじん,こまつな,たまねぎ	556 kcal 25.8 g 13.7 g 2.6 g
20金	豚肉とごぼうの混ぜご飯	○	きびなごのから揚げ 冬野菜汁 はれひめ	豚肉,油揚げ,牛乳,きびなご,さば節	米,麦,油,しらたき,さとう,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,里芋	ごぼう,しょうが,にんじん,からい,なげねぎ,かぶの葉,はるみ	563 kcal 24.2 g 17.1 g 2.1 g
23月	麦ごはん 冬至メニュー	○	さわらの幽庵焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜のみそ汁	牛乳,さわら,豚肉,みそ,さば節	米,麦,さとう,でんぷん,油,じゃがいも	ゆず,ゆずの皮,かぼちゃ,しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,こまつな	584 kcal 27.2 g 16.2 g 2.5 g
24火	リザーブ給食						

◆◇リザーブ給食◇◇

チキンと飲み物をそれぞれ選択肢の中から、好きなものを選んで、予約しておいた給食を食べます！

- ①主食 …… ガーリックライス (全員食べます)
- ②主菜 …… ローストチキン or フライドチキン から 選びます。
- ③汁物 …… せん切り野菜スープ (全員食べます)
- ④副菜 …… カラフルサラダ (全員食べます)
- ⑤飲み物 …… ぶどうジュース or コーヒー牛乳 or りんごジュース から 選びます。

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。