



12月予定献立表



流山市立おたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤	緑	黄	熱量 (kcal)					
					たんぱく質 主に骨や筋肉、血を作る	ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	炭水化物・脂質 主にエネルギーとなる	蛋白質 (g)	加減量 (mg)	脂質 (g)	塩分 (g)		
3	月			中華丼 もずくのスープ 豆乳ゼリーの杏仁豆腐	牛乳 豚肉 うずら卵 イカ 鶏肉 豆腐 もずく 豆乳	白菜 玉ねぎ 人参 筍 きくらげ 生姜 にんにく えのき もやし 長ねぎ みかん パイン 黄桃	米 ごま油 白いりごま 砂糖	638	Kcal	24.6	269	15.0	2.0
4	火			野沢菜ご飯 焼きししゃも 筑前煮 すまし汁 ヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 うずら卵 竹輪 ししゃも かまぼこ 豆腐 ヨーグルト	野沢菜 蓮根 筍 ごぼう こんにゃく 人参 椎茸 えのき さやいんげん ほうれん草 長ねぎ	米 サラダ油 白いりごま 重芋 砂糖	665	Kcal	32.0	593	17.9	2.7
5	水			ご飯 手作りごまふりかけ 鯛の照り焼き アーモンド和え 豚汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 鱈 豚肉 豆腐 味噌	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 白いりごま 黒いりごま アーモンド 砂糖 じゃが芋	649	Kcal	29.6	376	20.3	2.4
6	木			メンチカツバーガー ひよこ豆のクリームシチュー フルーツの広島産レモンジュレ和え	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ひよこ豆	キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 みかん パイン 黄桃 レモン	丸パン パン粉 じゃが芋 バター 小麦粉 生クリーム サラダ油	761	Kcal	25.4	332	23.1	2.6
7	金			鯛ご飯 ごま和え きりたんぼ汁 アセロラゼリー	牛乳 鯛 鶏肉	生姜 もやし ほうれん草 キャベツ ごぼう こんにゃく 舞茸 長ねぎ せり アセロラ	米 サラダ油 砂糖 白すりごま 練りごま きりたんぼ ゼリー	647	Kcal	22.7	314	14.6	1.9
10	月			長葱のペペロンチーノ イタリアンサラダ ダブルチョコマフィン	牛乳 ベーコン イカ 卵	長ねぎ エリンギ キャベツ 人参 にんにく 赤ピーマン きゅうり 玉ねぎ	スパゲティ サラダ油 砂糖 オリーブオイル 小麦粉 ビュアココア バター 粉糖 生クリーム チョコチップ	640	Kcal	20.7	278	23.9	2.0
11	火			きなこ揚げパン ポテトサラダ ワンタンスープ チーズ	牛乳 豚肉 きなこ なたと ツナ チーズ	椎茸 人参 長ねぎ もやし ほうれん草 玉ねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖 サラダ油 ワンタン ごま油 じゃが芋 マヨネーズ(卵なし)	678	Kcal	25.4	335	23.5	2.9
12	水			ご飯 三色ソテー ハンバーグのみりんマスタード どさんこ汁 みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 鮭 豆腐 大豆 味噌	にんにく ほうれん草 キャベツ もやし 人参 しめじ 玉ねぎ 大根 小松菜 コーン みかん	米 生クリーム パン粉 サラダ油 春雨 じゃが芋 バター	670	Kcal	25.9	328	19.7	2.7
13	木			昆布ご飯 鱈の味噌マヨ焼き ピリ辛ポテト 沢煮椀	牛乳 昆布 鱈 味噌 チーズ ベーコン 豚肉 油揚げ	にんにく パセリ 人参 大根 ごぼう 筍 長ねぎ えのき 小松菜	米 白いりごま 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) オリーブオイル	661	Kcal	26.1	355	19.7	2.6
14	金			かやくご飯 白菜の味噌汁 鯖の大根おろしソース添え 豚肉と蓮根の黒酢炒め ゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 鱈 豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 椎茸 人参 白滝 大根 蓮根 筍 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 生姜 にんにく 白菜 えのき 長ねぎ レモン	米 砂糖 サラダ油 米粉 ゼリー	712	Kcal	27.1	293	20.5	2.9
17	月			手作りマカロニグラタン ポトフ ツナサラダ チーズドッグ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 ツナ 卵 ひよこ豆 わかめ	玉ねぎ 人参 レモン マッシュルーム かぼちゃ かぶ かぶの葉 セロリ キャベツ きゅうり	マカロニ 小麦粉 バター 生クリーム じゃが芋 サラダ油	644	Kcal	27.2	449	32.2	2.9
18	火			じゃこ茶飯 おでん 白玉ぜんざい	牛乳 ちりめんじゃこ 竹輪 さつま揚げ うずら卵 鱈団子 昆布 はんぺん 小豆	大根 白滝 こんにゃく	米 じゃが芋 ちくわぶ 白玉 砂糖	636	Kcal	24.3	367	10.5	2.0
19	水			チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツの苺ヨーグルト和え	牛乳 鶏肉 わかめ 海藻 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご 黄桃 みかん パイン	米 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 白いりごま	705	Kcal	19.0	363	20.4	3.0

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

...この日ははしの日です。必ずはしを持ってきましょう。

3学期の給食開始日は
1月8日(火)です。

2学期の給食も残りわずかとなり、寒さも本格的に
なってきました。毎日の食事で栄養をしっかり摂って、
かぜをひかないように予防していきましょう!



学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー (Kcal)	640	104%
蛋白質 (g)	24.0	110%
脂質 (g)	21.3	97%
カルシウム (mg)	350	100%
塩分相当量 (g)	2.5	107%