



12月予定献立表



流山市立おおたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤(1. 2群) 主に体の組織をつくる	緑(3. 4群) 主に体の調子を整える	黄(5. 6群) 主にエネルギーとなる	熱量 (kcal)	
								蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
								脂質 (g)	塩分 (g)
2	月			のざわ菜チャーハン 小鰯の竜田揚げ ナムル ワンタンスープ 莓のヨーグルト	牛乳 小鰯 豚肉 ちりめんじやこ なると ヨーグルト	野沢菜 人参 長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし 椎茸 白菜	米 サラダ油 白いりごま ごま油 砂糖 ワンタンの皮	64.7	kcal
3	火			メンチカツバーガー 千キャベツ ポテトチャウダー フルーツのアセロラジュレ和え	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 豆乳 寒天	人参 玉ねぎ キャベツ アセロラ みかん パイン 黄桃	コッペパン サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター パン粉	27.4	413
								17.9	2.7
4	水			ご飯 鰯の味噌ソースかけ 切り干し大根の煮物 吳汁	牛乳 鰯 豚肉 さつま揚げ 大豆 豆腐 味噌	切り干し大根 白滝 人参 さやいんげん 大根 長ねぎ	米 サラダ油 砂糖 白いりごま じゃが芋	69.0	kcal
								28.6	353
								20.2	2.7
5	木			かやくおこわ 沢煮椀 白玉ぜんざい	牛乳 鶏肉 豚肉 小豆	人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく さやいんげん 大根 竹輪 長ねぎ えのき 小松菜	うるち米 もち米 砂糖 白玉	68.6	kcal
								23.7	317
								13.5	1.6
6	金			わかめじゃこご飯 ほっけの一夜干し ごま和え どさんこ汁	牛乳 わかめ ちりめんじやこ ほっけ 豆腐 味噌	ほうれん草 もやし キャベツ 人参 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう コーン	米 ジャガ芋 白いりごま ねりごま 砂糖 バター すりごま	62.9	kcal
								29.1	490
								16.7	3.0
9	月			切り干し大根のビビンバ もずくの卵スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵	長ねぎ 切り干し大根 にんにく 生姜 人参 もやし ほうれん草 えのき 白菜 みかん パイン 黄桃	米 砂糖 ごま油 白いりごま	63.3	kcal
								20.1	310
								16.9	2.3
10	火			ミルキー揚げパン ミネストローネ ポテトサラダ チーズ	牛乳 スキムミルク 鶏肉 いんげん豆 チーズ	人参 玉ねぎ トマト コーン	コッペパン サラダ油 マカロニ ジャガ芋 マヨネーズ(卵なし)	64.8	kcal
								21.1	342
								19.2	2.4
11	水			ご飯 韓国風焼きのり 鮭のみりんマスター焼き 三色ソテー のっつい汁	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 豆腐 油揚げ 焼きのり	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし にんにく 大根 小松菜 ごぼう こんにゃく	米 生クリーム オリーブオイル 里芋	63.6	kcal
								27.4	328
								18.4	1.6
12	木			じゃこ茶めし おでん からし和え ヨーグルト	牛乳 ちりめんじやこ はんぺん 竹輪 昆布 さつま揚げ いわし園子 うずら卵 かまぼこ ヨーグルト	大根 こんにゃく 白滝 もやし 人参 小松菜 えのき	米 ジャガ芋 ちくわぶ	62.8	kcal
								28.5	584
								11.5	2.3
13	金			きざみ穴子めし 大根と豚バラの煮物 きりたんぽ汁 みかん	牛乳 あなご 豚肉 うずら卵 鶏肉	生姜 大根 人参 こんにゃく さやいんげん ごぼう 舞茸 長ねぎ せり みかん	米 砂糖 きりたんぽ	65.7	kcal
								25.0	310
								14.7	1.9
16	月			チキンカレーライス アーモンドサラダ フルーツの毎ヨーグルト和え	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ 寒天	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり みかん パイン 黄桃	米 ジャガ芋 サラダ油 アーモンド オリーブオイル 小麦粉 バター	71.1	kcal
								19.7	299
								22.2	2.1
17	火			チャンポンうどん じゃが芋のそぼろ煮 ホワイトポン・デ・リング	牛乳 豚肉 イカ うずら卵 なると かまぼこ	生姜 人参 生姜 にんにく いわし園子 玉ねぎ 白滌 さやいんげん	うどん サラダ油 白いりごま じゃが芋 砂糖 ポン・デ・リング	63.4	kcal
								27.6	271
								25.2	3.0
18	水			ご飯 鮭の巻田揚げ 豚肉と蓮根の黒酢炒め 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 わかめ	生姜 にんにく 蓮根 にんにく 玉ねぎ 竹輪 赤ビーマン 大根 なめこ 小松菜 長ねぎ	米 サラダ油	69.9	kcal
								28.9	318
								24.0	2.7
19	木			ごぼうピラフ 鶏肉の風味焼き ポトフ ブリン	牛乳 ベーコン ちりめんじやこ 豚肩ロース 鶏肉	ごぼう 人参 にんにく 玉ねぎ 大根 かぶ かぶの葉 セロリ	米 バター 生クリーム パン粉 プリン オリーブオイル	68.4	kcal
								27.2	391
								23.4	2.3

*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学期の給食は
1/8 (水)
開始予定です。

2学期も残すところ、あとわずかです。
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、
風邪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	103%
蛋白質 (g)	24.0	103%
脂質 (g)	21.3	89%
カルシウム (mg)	350	102%
塩分相当量 (g)	2.5	121%