



12月 献立表



品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー	たんぱく質
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	たんぱく質(赤) 血や肉になる食品	炭水化物(黄) 力や熱になる食品	ビタミン(緑) 体の調子を整える食品		
1	月	ゆかりごはん	魚のもみじ焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	○	鮭 豆腐 みそ油揚げ	米 胚芽米 マヨネーズ 三温糖 ごま じゃがいも サラダ油	ゆかり さやいんげん にんじん 大根 ねぎ	632 773	24.0 30.5
2	火	ココア揚げパン	カレーシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	きなこ 牛乳 粉チーズ 鶏肉	パン 三温糖 油 小麦粉 じゃがいも サラダ油 すりごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン	643 821	22.3 27.4
3	水	ホイコーロー丼	中華たまごスープ 菓物(りんご)	○	豚肉 赤みそ 卵	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油	キャベツ ねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ 白菜 干しいたけ りんご	593 701	22.5 26.5
4	木	マーボー焼きそば	中華サラダ フルーツヨーグルト	○	冷凍豆腐 豚肉 大豆 みそ プレーンヨーグルト	蒸し中華麺 ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油 ごま 上白糖	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 小松菜 黄桃 パインアップル	643 767	28.8 34.0
5	金	ツナ大豆ごはん	切半大根のハリハリづけ きりたんぼ汁 菓物(みかん)	○	大豆 ツナ 刻み昆布 鶏肉	米 胚芽米 三温糖 きりたんぼ 里芋 サラダ油	たまねぎ にんじん 切り干し大根 大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく しめじ みかん	607 712	20.7 24.0
8	月	カレーピラフ	魚のマーマレードソース 洋風たまごスープ	○	鶏肉 タラ 卵 ベーコン	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん マーマレード油 米粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン	604 725	24.8 31.1
9	火	スイートポテトtoast	チキンビーンズ レモンサラダ	○	牛乳 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 大豆 きんとき豆	食パン バター さつまいも 三温糖 サラダ油	ホールのたまねぎ キャベツ にんじん にんにく もやし きゅうり	601 743	24.7 30.0
10	水	ごはん	魚の韓国焼き ナムル トックスープ	○	さば 鶏肉 生わかめ	米 胚芽米 ごま油 三温糖 ごま トック	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 大根 えのきだけ しめじ	618 752	26.7 33.0
11	木	シーフードクリーム スパゲティ	じゃがいものハニーサラダ 菓物(みはや)	○	牛乳 生クリーム いか 鶏肉 ツナ	スパゲティ 小麦粉 バター 油 サラダ油 じゃがいも ばちみつ	たまねぎ にんじん ホールコーン ほうれん草 マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり みはや	619 737	24.1 28.6
12	金	五目チャーハン	肉まん風蒸しパン わかめスープ	○	卵 豚肉 豆腐 鶏肉 生わかめ	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 上白糖 でんぷん 三温糖 ごま ごま油	ねぎ ホールコーン ピーマン にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが たけのこ	635 758	23.0 27.5
15	月	ごはん (ふりかけ)	いかの変わり揚げ 煮びたし 刺身汁	○	刻みのり 糸けずり節 あおのり いか 油揚げ みそ 豚肉	米 胚芽米 でんぷん 油 ねりごま すりごま ごま油 里芋 三温糖	しょうが もやし キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう しめじ 糸こんにゃく 干しいたけ	635 758	23.0 27.5
16	火	きぬがさどん 衣笠丼	磯香和え 異弁	○	卵 油揚げ 糸けずり節 刻みのり 鶏肉 みそ 豆乳 大豆	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 里芋 サラダ油	たまねぎ 糸こんにゃく 小松菜 ねぎ もやし きゅうり 大根 にんじん ごぼう	644 776	27.1 31.9
17	水	ハムチーズドッグ	米粉のシチュー ツナサラダ	○	ミックスチーズ ハム 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏肉 ツナ	パン じゃがいも さつまいも 米粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	672 834	29.6 36.2
18	木	わかめごはん	揚げぎょうざ 華風野菜 中華コンスープ	○	わかめ 豚肉 卵豆腐 鶏肉	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 油 ごま でんぷん	キャベツ ねぎ たらにんにく 大根 にんじん たまねぎ クリームコーン チンゲンサイ ホールコーン	688 804	25.1 29.0
19	金	ごめく 五目ごはん	ししゃものいそべ揚げ ごまあえ みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 大豆 ししゃも あおのり みそ 生わかめ	米 胚芽米 三温糖 小麦粉 油 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ ごぼう もやし たまねぎ 小松菜	606 717	25.1 28.4
22	月	ほうとう	柚子香和え チョコムッチー	○	鶏肉 油揚げ 赤みそ みそ しらす 豆乳	ほうとう ごま油 サラダ油 三温糖 チョコチップ 米粉 上白糖	かぼちゃ 大根 ねぎ 小松菜 しめじ にんじん 白菜 きゅうり ゆず	579 687	22.4 26.7
23	火	そぼろ入り さつまいもごはん	魚と大豆のごまみそがらめ わかたま汁	○	鶏肉 大豆 赤みそ たら 卵 豆腐 生わかめ	米 胚芽米 さつまいも 三温糖 ごま油 でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ	679 815	31.1 37.2
24	水	ココアパン	パリパリチキン コールスロー ミネストローネ	○	コーンフレーク 鶏肉 ベーコン	ココアパン 小麦粉 卵 油 サラダ油 じゃがいも	にんにく キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ セロリ	604 768	24.7 31.1
25	木	ハヤシライス	マセドアンサラダ 菓物(夢オレンジ)	○	豚肉	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 赤ゼラメ 三温糖 じゃがいも	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり ホールコーン レモン 夢オレンジ	646 773	20.3 23.4

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》