

令和4年 12月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	ごはん ブリの照り焼き ほうれん草のお浸し すまし汁	○	★牛乳, ★ぶり, 豆腐	精白米, 三温糖	しょうが, ほうれん草, 白菜, もやし, 人参, えのき, みつば	560 kcal 26.0 g 18.3 g
2 金	チキンクリームライス クルトンのサラダ オレンジ	○	★牛乳, 鶏肉	精白米, ★バター, 油, 薄力粉, ★食パン, オリーブ油, 油	玉ねぎ, マッシュルーム, しょうが, 人参, キャベツ, きゅうり, オレンジ	617 kcal 23.1 g 20.9 g
5 月	中華おこわ ポテト春巻き えび入り中華スープ	○	★牛乳, 豚肉, ★えび, 豆腐	精白米, もち米, 三温糖, 油, 春巻きの皮, じゃが芋, 薄力粉, どん粉	干しいたけ, たけのこ, 人参, 玉ねぎ, ホールコーン, たけのこ, 長ねぎ, しょうが, 小松菜	642 kcal 22.9 g 25.3 g
6 火	キャロットライス チーズオムレツ ブロッコリーサラダ ビーンズスープ	○	★牛乳, ★鶏卵, ベーコン, ★チーズ, ★生クリーム	精白米, じゃが芋, ★バター, 油, 白いんげん豆	人参, 玉ねぎ, ほうれん草, トマト缶, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, しょうが, パセリ	605 kcal 22.7 g 24.1 g
7 水	ごはん 白身魚のコーンフレークあげ キャベツのごまサラダ じゃがいものみそ汁	○	★牛乳, ★メルルーサ, ★ちりめんじゃこ, 油揚げ, みそ	精白米, 薄力粉, コーンフレーク, 油, ごま油, ★白ごま, じゃが芋	★にんにく, 人参, きゅうり, キャベツ	639 kcal 25.3 g 20.1 g
8 木	スタミナ丼 水菜スープ スイートスプリング	○	★牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, 三温糖, どん粉, ごま油	★にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, 人参, 水菜, もやし, スイートスプリング	558 kcal 25.0 g 14.6 g
9 金	◆開校記念週間コラボ 2色トースト ミートボールシチュー グリーンサラダ	グ ジ レ ー ブ ス	きな粉, ★チーズ, のり, 豚肉, 大豆	★食パン, ★バター, 油, じゃが芋, パン粉 (乳なし), 上白糖, 薄力粉	ぶどうジュース, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, しょうが, トマトジュース, パセリ, さやいんげん, きゅうり	620 kcal 22.0 g 24.9 g
12 月	さばそぼろごはん キュウリとわかめの酢の物 さつま汁	○	★牛乳, ★さば, みそ, ★しらす干し, わかめ, 鶏肉	精白米, 三温糖, 上白糖, 油, さつま芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, もやし, きゅうり, ごぼう	624 kcal 24.4 g 20.3 g
13 火	スープスパゲッティ ツナサラダ クラッシュゼリー	○	★牛乳, ベーコン, 鶏肉, ★いか, ★ツナ, アガー	油, オリーブ油, マカロニスパゲッティ, 上白糖	★にんにく, 人参, 玉ねぎ, しめじ, ピーマン, 赤ピーマン, しょうが, キャベツ, きゅうり, りんごジュース, みかん缶, パイン缶, レモン	560 kcal 24.4 g 20.7 g
14 水	ごはん きんぴらコロッケ 小松菜の風味和え 長ねぎのみそ汁	○	★牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	精白米, じゃが芋, 三温糖, 薄力粉, パン粉 (乳なし), 油, ごま油	ごぼう, 人参, もやし, 小松菜, 大根, 長ねぎ	633 kcal 21.4 g 19.3 g
15 木	シーフードピラフ カリカリポテトのサラダ 洋風卵スープ	○	★牛乳, ウインナー, ★いか, ★えび, 鶏肉, ★鶏卵	精白米, 油, オリーブ油, 油, じゃが芋, どん粉	人参, 玉ねぎ, ホールコーン, しめじ, ピーマン, パセリ, きゅうり, キャベツ, しょうが, マッシュルーム	564 kcal 22.0 g 19.3 g
16 金	茶めし おでん 野菜のさっぱり和え みかん	○	★牛乳, 生揚げ, ★つみれ (卵なし), ★ちくわ (卵なし), ★揚げボール (卵なし), ★うずら卵	精白米, こんにゃく	大根, キャベツ, 人参, レモン, みかん	574 kcal 23.3 g 14.8 g
19 月	たまごあんかけチャーハン バンバンジーサラダ りんご	○	★牛乳, 豚肉, ★えび, ★鶏卵, 鶏肉	精白米, ごま油, 油, 上白糖, ★白すりごま, ★白練りごま	長ねぎ, 人参, えのき, しょうが, きゅうり, キャベツ, りんご	618 kcal 25.4 g 19.0 g
20 火	ごはん サケの西京焼き ちくわとじゃがいもの旨煮 吉野汁	○	★牛乳, さけ, みそ, 西京みそ, ★ちくわ (卵なし), 豆腐	精白米, 油, こんにゃく, じゃが芋, 三温糖, 里芋, どん粉	人参, さやいんげん, 大根, 長ねぎ, 小松菜, 干しいたけ	559 kcal 27.9 g 12.9 g
21 水	◆冬至メニュー かぼちゃのほうとううどん 大豆の甘辛あげ ゆずはちみつゼリー	○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ, 大豆, ★ちりめんじゃこ, アガー	うどん, 油, 三温糖, どん粉, さつま芋, ★白ごま, 上白糖, はちみつ	かぼちゃ, ごぼう, 人参, 大根, 小松菜, 長ねぎ, ゆず, みかん缶	594 kcal 26.7 g 18.2 g
22 木	◆クリスマスメニュー ミルクパン ミートローフ カラフルサラダ クリスマススープ	○	★牛乳, 豚肉, ★牛肉, 高野豆腐, ★うずら卵, 鶏肉	★ミルクパン, 上白糖, 油, マカロニ, いんげん豆	玉ねぎ, さやいんげん, 人参, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, セロリ, しょうが	565 kcal 29.9 g 27.7 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。1,2年生は0.8倍、5,6年生は1.2倍になります。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。