

令和5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 金	◆2年生リクエスト★ 海鮮あんかけチャーハン バンバンジーサラダ ケチャップポテト	○	★牛乳,豚肉,★えび,★ いか,鶏肉,西京みそ	精白米,ごま油,油,でん 粉,★白ごま,上白糖, じゃが芋,三温糖	長ねぎ,人参,えのき,チンゲンサ イ,しょうが,きゅうり,キャベツ	636 kcal 26.5 g 19.8 g
4 月	ごはん きんぴらコロケ 小松菜の風味和え えのきのみそ汁	○	★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,えの き,長ねぎ	607 kcal 20.1 g 18.8 g
5 火	◆5年生リクエスト★ トマトソーススパゲッティ イタリアンサラダ フルーツポンチ	○	★牛乳,鶏肉,★えび,★ いか,寒天	油,薄力粉,オリーブ油, スパゲティ,上白糖	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュ ルーム,トマト缶,ピーマン,トマト ジュース,きゅうり,キャベツ,人参, みかん缶,いちご,パイン缶	558 kcal 24.3 g 18.3 g
6 水	ごはん さばのごまみそ焼き 野菜のおひたし 吉野汁	○	★牛乳,さば,みそ,豆腐	精白米,上白糖,★白ご ま,でん粉	しょうが,小松菜,白菜,もやし,人 参,人参,大根,長ねぎ,干しいたけ	560 kcal 25.2 g 19.2 g
7 木	◆6年生リクエスト★ カレーライス ニンジンドレッシングサラダ 早香	○	★牛乳,鶏肉	精白米,油,じゃが芋,薄 力粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ, 人参,しめじ,キャベツ,きゅうり,早 香	618 kcal 21.2 g 17.7 g
8 金	◆商店街コラボ 茶めし 新橋お多幸のおでん きゅうりもみ	○	★牛乳,★鶏卵,★がん もどき(山芋,ごま不使 用),鶏肉,わかめ	精白米,三温糖,でん粉	大根,しょうが,きゅうり	584 kcal 25.7 g 19.0 g
11 月	ごはん さわらの西京焼き 五目炒め すまし汁	○	★牛乳,さわら,西京み そ,さつま揚げ,豆腐	精白米,三温糖,じゃが 芋,こんにゃく,油	しょうが,人参,ごぼう,さやいんげ ん,えのき,小松菜	584 kcal 26.5 g 16.9 g
12 火	スタミナ丼 水菜スープ りんご	○	★牛乳,豚肉,豆腐	精白米,油,三温糖,で 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,りんご	573 kcal 24.6 g 14.8 g
13 水	キャロットライス スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ ビーンズスープ	○	★牛乳,★鶏卵,豚肉, ★チーズ,★生クリーム, 白いんげん豆	精白米,じゃが芋,★パ ター,油	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	596 kcal 22.9 g 23.0 g
14 木	野沢菜とさけのまぜごはん 大豆とじゃこの甘辛あげ 豆腐のみそ汁 みかん	○	★牛乳,さけ,のり,大豆, ちりめんじゃこ,みそ,豆 腐,わかめ	精白米,ごま油,★白ご ま,三温糖,油,でん粉, さつま芋	野沢菜,長ねぎ,大根,みかん	630 kcal 29.4 g 16.2 g
15 金	◆1年生リクエスト★ あげパン 肉団子のスープ煮 ポテトのフレンチサラダ	○	★牛乳,ベーコン,豚肉	★ミルクパン,油,上白 糖,グラニュー糖,じゃが 芋	しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ, パセリ,きゅうり	601 kcal 22.7 g 28.5 g
18 月	ごはん アジの南蛮づけ じゃこ和え 油あげのみそ汁	○	★牛乳,あじ,ちりめん じゃこ,油揚げ,みそ	精白米,油,でん粉,三 温糖,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,小松菜,白菜,も やし,人参	590 kcal 27.3 g 19.7 g
19 火	◆4年生リクエスト★ シーフードカレーピラフ カリフラワーサラダ さつまいものポタージュ	○	★牛乳,ウインナー,★ いか,★えび,白いんげ ん豆,★生クリーム	精白米,油,★バター,さ つま芋,薄力粉	人参,玉ねぎ,ホールコーン,マッ シュルーム,カリフラワー,キャベツ, きゅうり,しょうが	682 kcal 22.2 g 23.0 g
20 水	◆3年生リクエスト★ ごまごはん とりのからあげ もやしのピリ辛和え 小松菜のみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,豆腐,みそ	精白米,★白ごま,油,で ん粉,ごま油	しょうが,きゅうり,白菜,もやし,人 参,小松菜,長ねぎ	611 kcal 23.9 g 24.8 g
21 木	◆冬至メニュー みそけんちんうどん しらすのゆず風味和え かぼちゃプリン	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ, みそ,しらす干し,わか め,★鶏卵,★生クリー ム	うどん,里芋,油,上白 糖,三温糖	ごぼう,大根,人参,小松菜,長ね ぎ,もやし,きゅうり,ゆず,かぼちゃ	598 kcal 28.3 g 20.6 g
22 金	◆クリスマスメニュー 丸パン ミートローフ カラフルサラダ クリスマススープ オレンジ	○	★牛乳,豚肉,牛肉,高 野豆腐,★うずら卵,鶏 肉,いんげん豆	★丸パン,上白糖,油,マ カロニ	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,オレンジ	617 kcal 31.1 g 28.1 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。