

令和6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	1人分 - たんぱく質 脂質
2月	魚介と野菜のピリ辛丼 大根のサラダ えのきのみそ汁	○	★牛乳,たら,★えび, ちりめんじゃこ,豆腐, みそ	精白米,てん粉,油, じゃが芋,油,三温糖	しょうが,にんにく,さやいんげ ん,キャベツ,玉ねぎ,人参,ほん しめじ,大根,きゅうり,小松菜,え のき	654 kcal 26.3 g 19.7 g
3火	ごはん とり肉のごまみそ焼き 和風サラダ 吉野汁	○	★牛乳,鶏肉,みそ,豆 腐	精白米,上白糖,★ 白ごま,てん粉,油, ごま油	しょうが,人参,きゅうり,キャベ ツ,大根,長ねぎ,小松菜,干しい たけ	571 kcal 22.8 g 20.4 g
4水	★おえかきトースト ポトフ 早香	○	★牛乳,豚肉,白いん げん豆	★食パン,★バター, じゃが芋,油	ブルーベリージャム,人参,ブ ロッコリー,玉ねぎ,ホールコー ン,かぶ,キャベツ,セロリ,しょう が,早香	558 kcal 23.2 g 22.9 g
5木	ごはん パリパリフィッシュ★アートサラダ じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,メルルーサ, 油揚げ,みそ	精白米,薄力粉, コーンフレーク,油, マカロニ,じゃが芋	にんにく,キャベツ,人参,きゅう り,赤ピーマン,黄ピーマン,玉ね ぎ	625 kcal 23.1 g 20.0 g
6金	ツナピラフ ★おえかきオムレツ ハウレンソウのスープ	○	★牛乳,ツナ,ベーコ ン,★鶏卵,豚肉,★生 クリーム	精白米,油,オリーブ 油,★バター,じゃが 芋	ピーマン,人参,玉ねぎ,とうもろ こし,しめじ,人参,にんにく,しょ うが,キャベツ,ほうれん草	635 kcal 24.9 g 28.1 g
7土	ジャージャーめん もやしの風味和え ★マジックフルーツポンチ	○	★牛乳,豚肉,大豆,み そ,八丁みそ,寒天	油,中華麺,三温糖, でん粉,ごま油,上 白糖	にんにく,しょうが,人参,たけの こ,干しいたけ,玉ねぎ,長ねぎ, もやし,小松菜,パタフライピー, パイン缶,みかん缶,レモン	571 kcal 23.5 g 18.3 g
9月	ゆかりじゃこごはん ぎせい豆腐 ごま和え かぶのみそ汁	○	★牛乳,ちりめんじゃ こ,鶏肉,豆腐,★鶏 卵,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖, 油,でん粉,★白ご ま	人参,たけのこ,長ねぎ,干しい たけ,しょうが,小松菜,もやし, かぶ,かぶの葉	611 kcal 28.2 g 23.0 g
10火	米粉カレー ニンジンドレッシングサラダ オレンジ	○	★牛乳,牛肉	精白米,油,じゃが 芋,米粉,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,人参,オレンジ	630 kcal 22.3 g 17.9 g
11水	中華おこわ ポテト春巻き えび入り中華スープ	○	★牛乳,豚肉,白いん げん豆,★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,でん粉,ごま油	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	626 kcal 22.6 g 25.3 g
12木	◆徳島県メニュー ごはん フィッシュカツ すだちとわかめのサラダ けんちゃん煮	○	★牛乳,たら,わかめ, 油揚げ,豆腐	精白米,上白糖,パ ン粉(乳なし),薄力 粉,油,ごま油,三温 糖	玉ねぎ,人参,きゅうり,キャベツ, すだち,干しいたけ,大根,ごぼう	588 kcal 25.1 g 20.8 g
13金	ミルクパン ハンバーグBBQソース コーンサラダ きのこクリームスープ	○	★牛乳,豚肉,豆腐, ベーコン	★ミルクパン,パン 粉(乳なし),油,薄 力粉,じゃが芋	玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,にんにく,しょうが, マッシュルーム,しめじ,パセリ	641 kcal 29.0 g 29.8 g
17火	ごはん さけの西京焼き 五目きんぴら れんこん団子汁	○	★牛乳,さけ,西京み そ,さつま揚げ(卵な し),鶏肉	精白米,三温糖,じゃ が芋,こんにゃく,油, でん粉	しょうが,人参,ごぼう,さやいん げん,れんこん,小松菜,えのき	592 kcal 28.5 g 14.4 g
18水	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),昆布,★うずら	精白米,こんにゃく	大根,キャベツ,人参,小松菜,レ モン,みかん	594 kcal 24.5 g 15.7 g
19木	スタミナ丼 白菜のスープ 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,エリ ンギ,人参,白菜,小松菜,もや し,りんご	562 kcal 22.8 g 14.5 g
20金	◆冬至メニュー かぼちゃのほうとう風うどん もやしのゆずポン酢和え 野菜チップス	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ, みそ,しらす干し	うどん,油,さつま芋, 油	かぼちゃ,大根,小松菜,長ねぎ, 人参,もやし,ゆず,ごぼう,れん こん	564 kcal 23.1 g 22.5 g
23月	野沢菜とさけのませごはん 大豆とじゃこの甘辛あげ 豆腐のみそ汁	○	★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,で ん粉,油,さつま芋	野沢菜,長ねぎ,大根,白菜	642 kcal 28.3 g 20.7 g
24火	◆クリスマスメニュー 丸パン ローストチキン カラフルサラダ ジュリエンスープ キャンドルゼリー	○	★牛乳,鶏肉,アガー, ★生クリーム	★丸パン,三温糖, でん粉,マカロニ, 油,上白糖	しょうが,にんにく,人参,ブロッ コリー,キャベツ,黄ピーマン,玉 ねぎ,パセリ,いちご	574 kcal 24.8 g 27.2 g

展覧会コラボ



※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。
※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。