



令和5年12月分 献立表



中央区立佃島小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1	金	さといもごはん れんこん入りつくね お浸し みそ汁 牛乳	油揚げ 細切昆布 豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 さといも でんぷん なたね油 さとう	にんじん たまねぎ れんこん しょうが もやし こまつな かぼちゃ	641	28.3
4	月	ごはん 油淋魚 春雨サラダ 中華スープ みかん 牛乳	たら 鶏もも肉 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう ごま油 春雨	長ねぎ キャベツ こまつな にんじん にんじん しょうが チンゲンサイ みかん	595	25.1
5	火	【かみかみメニュー】 親子丼 かみかみ和風サラダ すまし汁 牛乳	鶏もも肉 卵 油揚げ わかめ 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん いりごま ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん つきこんにやく みすな にんじん 切干しいごん もやし 長ねぎ	611	25.3
6	水	ガーリックトースト 根菜シチュー 白玉フルーツポンチ 牛乳	鶏もも肉 牛乳 パルメザンチーズ 大豆 牛乳	食パン バター さといも なたね油 米粉 冷凍白玉だんご さとう	にんにく パセリ かぶ ごぼう にんじん しょうが パイン缶 みかん缶 黄桃缶	613	24.0
7	木	【食べよう野菜350】 野菜120gのたんめん いかのかりん揚げ りんご 牛乳	豚もも肉 いか 牛乳	蒸し中華めん なたね油 でんぷん 黒砂糖	はくさい いら もやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ しょうが こまつな りんご	583	30.4
8	金	ポークカレーライス わかめと白菜のサラダ オレンジ 牛乳	豚もも肉 わかめ 牛乳	米 じゃがいも なたね油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい オレンジ	641	22.5
11	月	【地産地消：白菜】 ごはん 八王子産白菜入りすき焼き豆腐 みそ汁 牛乳	豚もも肉 豆腐 牛乳	米 なたね油 さとう さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ つきこんにやく キャベツ	605	27.0
12	火	ぶどうコッペパン 魚のグラタン ポテトのフレンチサラダ みかん 牛乳	ます 牛乳 シュレッドチーズ	ぶどうパン マカロニ なたね油 小麦粉 バター じゃがいも さとう	たまねぎ フロccoli にんじん スイートコーン缶 みかん	588	27.6
13	水	ごはん わかさぎのから揚げ じゃこと野菜のごま酢がけ 豚汁 オレンジ 牛乳	わかさぎ ちりめんじゃこ 豚もも肉 豆腐 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう いりごま じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう こんにやく 万能ねぎ オレンジ	581	24.2
14	木	豆乳ごまみそ坦々うどん 大豆とかぼちゃの揚げ煮 ぶどうゼリー 牛乳	豆乳 豚ひき肉 大豆 煮干し アガー 牛乳	冷凍うどん なたね油 さとう ごま すりごま ごま油 でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ 干し椎茸 長ねぎ こまつな かぼちゃ ぶどうジュース	589	23.9
15	金	チキンライス きゃべつとコーンのハニーサラダ 白いんげん豆のスープ 牛乳	鶏もも肉 ベーコン 豚もも肉 手亡 牛乳	米 なたね油 はちみつ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ スイートコーン缶 にんにく	583	24.0
18	月	和風スパゲッティ 青菜ともやしのサラダ 米粉ブルーベリーマフィン 牛乳	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 牛乳	スパゲティ なたね油 でんぷん さとう 米粉 ブルーベリージャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ こまつな もやし	648	24.8
19	火	【郷土料理:秋田県】 ごはん まさご揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ きりたんぼ汁 牛乳	豆腐 豚ひき肉 卵 鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 なたね油 でんぷん さとう きりたんぼ	にんじん たまねぎ こまつな もやし しょうが ごぼう 干し椎茸 長ねぎ	623	23.8
20	水	あんかけチャーハン 中華風コーンスープ みかん 牛乳	卵 豚もも肉 鶏もも肉 牛乳	米 なたね油 でんぷん ごま油	干し椎茸 だいこん にんじん 長ねぎ しょうが 赤ピーマン チンゲンサイ にんじん クリームコーン缶 スイートコーン缶 みかん	603	23.5
21	木	【季節の献立：冬至】 ごはん さばのみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 すまし汁 牛乳	さば ゆであすき 油揚げ 牛乳	米 さとう	しょうが かぼちゃ にんじん ぶなしめじ こまつな	637	23.6
22	金	ミルクパン クリスピーチキン おろしドレッシングサラダ 野菜スープ 豆乳ゼリーイチゴソース 牛乳	鶏もも肉 ベーコン アガー 豆乳 牛乳	ミルクパン 米粉 コーンフレーク なたね油 さとう いちごジャム	にんにく キャベツ にんじん もやし だいこん たまねぎ こまつな レモン	638	24.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ビタミン				鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
				ナトリウム (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン						
							A*2 μgRAE		B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)		
12月分平均	611	16.5	28.9	2.2	344	92	2.2	265	0.37	0.52	31	5.1	
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5	

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

令和5年9月に実施した「ベジチャレンジ」の
取り組みを紹介する動画を、区HP
(<https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>)
で公開します。

