



平成27年 12月 献立表

平成27年11月30日

給食マナー目標 : 声の大きさに気を付けて楽しく食べよう
給食栄養目標 : 寒さに負けない食事をしよう



港区立東町小学校長 羽田野 庸史
学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
1	火	カレーうどん	豚肉, 笹かまぼこ	うどん, でん粉	人参, 玉葱, 長葱, 小松菜	厚削り節, みりん, 塩 醤油, カレー粉	561	19.0	
		モヤシのいそあえ	刻み海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油			
		大学芋		サラダ油, サツマ芋 三温糖, 水飴 白煎りゴマ		醤油			
		牛乳	牛乳						
2	水	給食試食会 ☆ 1-1 ☆						539	25.5
		パン		パン					
		ロールキャベツ	豚挽き肉, 卵, 牛乳	パン粉, でん粉	キャベツ, 玉葱, 人参	削り節(だし), 塩, コショウ ナツメグ, 醤油, みりん			
		ブロッコリーサラダ		サラダ油	人参, ブロッコリー, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ(みかん)			みかん				
		牛乳	牛乳						
3	木	給食試食会 ☆ 1-2 ☆						715	24.0
		むぎごはん		精白米, 押麦					
		大根の味噌汁	油揚げ, 味噌		大根	削り節(だし)			
		おからコロッケ	豚挽き肉, おから, 卵	サラダ油, ジャガ芋 小麦粉, パン粉	玉葱, 人参, 椎茸	塩, コショウ, 中濃ソース			
		モヤシのゴマ味噌和え	味噌	三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, モヤシ	みりん, 醤油			
牛乳	牛乳								
4	金	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆						724	29.1
		ビビンバ	豚肉, 卵	精白米, ゴマ油, 三温糖 白煎りゴマ, サラダ油	ニンニク, 生姜, 長葱 豆モヤシ, 小松菜	醤油, 豆板醤, 塩, 酢			
		わかめスープ	わかめ	白煎りゴマ	生姜, 長葱	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		トッポギ	鶏肉	サラダ油, ゴマ油 トック, 三温糖	ニンニク, 人参, キャベツ, 長葱	豆板醤, 醤油, 削り節(だし)			
牛乳	牛乳								
7	月	ごはん		精白米			604	24.0	
		ジャガイモと玉葱の味噌汁	わかめ, 味噌	ジャガイモ	玉葱	削り節(だし)			
		タラの野菜あんかけ	タラ	小麦粉, サラダ油, 三温糖 でん粉	生姜, 人参, 玉葱, 椎茸	醤油, みりん			
		小松菜のおひたし			小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
牛乳	牛乳								
8	火	ホットドッグ	フランクフルト	パン, サラダ油	キャベツ	塩, ケチャップ	513	18.5	
		ポトフ	鶏肉	サラダ油, ジャガイモ	セロリ, 人参, 玉葱, 生姜 キャベツ	鶏ガラ, 白ワイン, 塩, コショウ ペイリーフパウダー			
		野菜チップス		サラダ油, ジャガイモ	人参, カボチャ, ゴボウ	塩			
		フルーツ(みかん)			みかん				
		牛乳	牛乳						
9	水	じゃこと江戸菜のチャーハン	チリメンジャコ	精白米, ゴマ油	江戸菜漬	塩, 醤油, コショウ	698	25.5	
		春巻き	豚肉	春巻きの皮, サラダ油 春雨, でん粉, ゴマ油	生姜, 長葱, 筍水煮 干椎茸, ニラ	酒, 塩, コショウ, 醤油			
		白菜のゴマ酢和え		三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, 白菜	酢, 醤油, 塩			
		杏仁豆腐	粉寒天, 牛乳	上白糖		アーモンドエッセンス			
		牛乳	牛乳						
10	木	焼肉スパゲティー	豚肉	スパゲティー, サラダ油 三温糖, 白煎りゴマ	ニンニク, 生姜, 玉葱 ピーマン, エノキ茸, シメジ	醤油, 酒, みりん, 乾燥パセリ	624	20.7	
		大根とヒジキの和風サラダ	ヒジキ	三温糖, サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, 醤油, 酢, コショウ			
		焼きリンゴ		上白糖, バター	りんご	シナモンパウダー			
		牛乳	牛乳						
11	金	きのこごはん	油揚げ	精白米	椎茸, シメジ, 舞茸	だし昆布, 酒, 塩, 醤油	529	25.6	
		もずく汁	もずく		人参, オクラ	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		鮭のちゃんちゃん焼き	サケ, 味噌	上白糖, バター	キャベツ, 玉葱, 人参	塩, コショウ, 酒, みりん, 醤油			
		カブの即席漬			カブ	塩			
		牛乳	牛乳						
14	月	日本各地の料理を食べよう ☆ 兵庫県 ☆						636	32.1
		タコめし	油揚げ, タコ	精白米	ゴボウ, 人参, 干椎茸 サヤインゲン	だし昆布, 酒, 薄口醤油 塩, みりん			
		ばち汁	油揚げ	素麺	玉葱, 人参, 干椎茸, 小葱	削り節(だし), だし昆布 醤油, 薄口醤油			
		サワラの柚香焼き	サワラ	サラダ油, 三温糖, でん粉	柚子	酒, 醤油, みりん			
		白菜漬			白菜, 人参	塩			
牛乳	牛乳								

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

