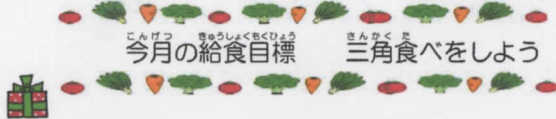


12月こんだてよていひょう



令和2年度 港区立芝浦小学校

校長 三浦 和志
 栄養士 須藤 道子
 倉澤 智早

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	調味料	エネルギー たんぱく質
1 火	肉うどん		豚肉、油揚げ	うどん	人参、長ねぎ、小松菜	だし昆布、だし削り節、酒、みりん、塩、醤油	591 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも、鶏卵、青のり	油、薄力粉		塩	32.1 g
	おひたし				キャベツ、人参、小松菜	みりん、醤油	
2 水	ピラフ		鶏肉	精白米、バター、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース	塩、白ワイン、こしょう	604 kcal
	マーメイドチキン		鶏肉		オレンジマーマレード	醤油、酒	25.2 g
	キャベツのスープ		鶏手羽、鶏がら、ベーコン		しょうが、人参、キャベツ、パセリ	塩、ベイリーフ、こしょう	
	リンゴ				りんご		
3 木	白飯			精白米			639 kcal
	ふりかけ		塩昆布、ちりめんじゃこ、糸削り節	白ごま、三温糖		みりん、醤油、米酢	32.4 g
	ずき焼き煮		豚肉、焼き豆腐	油、三温糖、こんにゃく、麩	玉ねぎ、春葱、白菜、長ねぎ	酒、みりん、醤油	
	野菜の香りづけ				キャベツ、人参、ほうれん草、しょうが	みりん、醤油	
4 金	カレーパン		豚肉	丸パン、薄力粉、パン粉、油、バター	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、ピーマン	赤ワイン、カレー粉、塩、こしょう、醤油、ウスターソース	636 kcal
	野菜のスープ煮		鶏手羽先、鶏がら、豚肉、白いんげん豆	じゃが芋、マカロニ	しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、ほんしめじ、キャベツ、グリーンピース	白ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ	26.3 g
	みかん				盛田みかん		
7 月	マーボー丼		豚肉、鶏手羽先、みそ、パプリカ、豆腐	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、にら	トウバンジャン、酒、鶏がら、醤油	695 kcal
	中華スープ		鶏手羽先、鶏がら、豚肉	油	しょうが、白菜、小松菜	酒、塩、こしょう、醤油	28.8 g
	オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース		
8 火	ソース焼きそば		豚肉、青のり	油、中華麺	しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、キャベツ、もやし、ピーマン	塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース	596 kcal
	ミニアメリカンドッグ		ソーセージ、豆乳	アメリカンドッグ(※作り直し)、油			25.3 g
	ワカメスープ		鶏手羽先、鶏がら、豚肉、わかめ	ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ	塩、こしょう、醤油、酒	
9 水	チリピーンスライス		豚肉、大豆	精白米、油、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、パセリ	塩、ターメリック、赤ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、チリパウダー、カレー粉、醤油	699 kcal
	イタリアンスープ		ベーコン、鶏手羽先、鶏がら、チーズ、鶏卵	油、じゃが芋、パン粉	玉ねぎ、人参、しょうが、セロリ	塩、こしょう	25.6 g
	リンゴ				りんご		
10 木	白飯			精白米			666 kcal
	魚の竜田揚げ		さば	油、でん粉	しょうが	酒、醤油	24.9 g
	キャベツとわかめのさっと煮		わかめ	緑豆春雨、三温糖	キャベツ	薄口醤油、一味唐辛子	
	豚汁		豚肉、みそ、みそ	油、じゃが芋、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、ほんしめじ、長ねぎ	酒、水、だし削り節、だし昆布	
11 金	シュガートースト			食パン、バター、グラニュー糖			591 kcal
	グリーンサラダ			上白糖、油	キャベツ、きゅうり、人参	米酢、塩、からし(粉)、こしょう	21.7 g
	白インゲン豆のシチュー		鶏肉、ベーコン、鶏手羽先、鶏がら、白いんげん豆、牛乳	油、じゃが芋、バター、薄力粉	玉ねぎ、人参、しょうが、白菜、パセリ	白ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ	
14 月	カレーライス	シリア	鶏肉、鶏手羽先、鶏がら	精白米、油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参	赤ワイン、カレー粉、塩、ベイリーフ、ガラムマサラ、トマトケチャップ、ウスターソース	655 kcal
	コールスローサラダ			油	人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	17.6 g
15 火	しょうゆラーメン		豚肉、鶏手羽先、鶏がら	中華麺、ごま油	にんにく、しょうが、人参、もやし、干しいたけ、長ねぎ	酒、だし昆布、塩、こしょう、醤油	680 kcal
	ナムル			ごま油、上白糖	小松菜、人参、もやし	塩、醤油、ラー油	25.4 g
	チョコマフィン		鶏卵、牛乳	上白糖、薄力粉、バター、チョコレート		ベーキングパウダー	
16 水	キムチチャーハン		豚肉	精白米、ごま油	人参、長ねぎ、にら、キムチ、干しいたけ、にんにく	酒、塩、こしょう、醤油、テンメンジャン、コチュジャン	576 kcal
	ニラ玉スープ		鶏手羽先、鶏卵、鶏がら	でん粉	しょうが、人参、干しいたけ、にら	酒、塩、こしょう、醤油	20.6 g
	みはや				みはや(みかん)		
17 木	白飯			精白米			688 kcal
	サバの味噌煮		さば、みそ	三温糖	しょうが	酒、醤油	25.6 g
	きんぴら			油、こんにゃく、三温糖、白ごま	ごぼう、人参	酒、醤油、一味唐辛子	
	きりたんぼ汁		鶏肉	きりたんぼ	しょうが、ほんしめじ、人参、干しいたけ、長ねぎ、小松菜	だし削り節、酒、塩、醤油、薄口醤油、みりん	
18 金	ミルクパン			ミルクパン			616 kcal
	サモサ		豚肉	油、じゃが芋、ぎょうざの皮、薄力粉	にんにく、人参、玉ねぎ	塩、こしょう、カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース	27.1 g
	ポークビーンズ		豚肉、鶏手羽先、鶏がら、白いんげん豆、レッドキドニー、チーズ	油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、ベイリーフ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース	
21 月	菜飯	各メニュー	菜飯の素	精白米			592 kcal
	ジャンボシューマイ		豚肉	しょうまいの皮、でん粉	玉ねぎ、だけのこ、干しいたけ、しょうが	塩、こしょう、醤油、酒	22.4 g
	ゆず白飯				人参、きゅうり、白菜、ゆず	塩	
	かぼちゃのみそ汁		豚肉、みそ、みそ	こんにゃく	かぼちゃ、人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節	
22 火	コーンピラフ		鶏肉	精白米、バター、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、グリーンピース	塩、白ワイン、こしょう	616 kcal
	キッシュ		ベーコン、鶏卵、牛乳、チーズ、生クリーム	油	マッシュルーム、ほうれん草	塩、こしょう	25.3 g
	ジュリエンスープ		ベーコン、鶏手羽先、鶏がら	油、じゃが芋	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう	
23 水	スタミナ丼S		豚肉	精白米、油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、だけのこ、ピーマン、赤ピーマン	酒、醤油、塩、こしょう、オスターソース	596 kcal
	ブロccoliリーおかがあえ		糸削り節		ブロccoliリー	みりん、醤油	23.5 g
	はやか				はやか(みかん)		
24 木	ミルクパン			ミルクパン			660 kcal
	ハーパン粉焼き	☆クリスマス☆	鶏肉	オリーブ油、パン粉	にんにく、玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう、白ワイン、バジル、オレガノ	30.3 g
	キャベツとコーンのサラダ			油	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	
	ミネストローネ		豚肉、ベーコン、鶏手羽先、鶏がら、チーズ	油、じゃが芋、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、トマト缶、しょうが、トマトジュース	赤ワイン、トマトピューレ、塩、こしょう、ベイリーフ、バジル、タイム	
			ホイップクリーム		ミックスフルーツ缶、いちご		

★エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。天候などの都合により、食材が一部変更となることがあります。★★