



令和4年 12月

学校給食献立予定表



足立区立西新井小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価 たんぱく質 脂質
		主食	おかず	あか ち にく 血や肉になるもの	きいろ ねつ ちから もと 熱や力の元になるもの	みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの	
1木	○	こまつなの クリームパ グッティ	ハニーサラダ アップルケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン えび チーズ たまご	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ ジャがいも はちみつ さとう	たまねぎ しめじ こまつな にんじん キャベツ きゅうり りんご	686 kcal 25.7 g 29.6 g
2金	○	わかめごはん	にぎすのなんばんづけ ごまあえ ごじる	ぎゅうにゅう わかめ にぎす あぶらあげ みそ だいず	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん	578 kcal 25.5 g 15.4 g
5月	○	ごはん	ぎせいとうふのくずあんかけ だいこんのうめおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう とうふ だいず とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん こんにやく さつまいも	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース こまつな だいこん きゅうり うめほし ごぼう にんじん	655 kcal 26.5 g 19.7 g
6火	○	シーフードピラフ	ベーコンとキャベツのスープ フライドポテト	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン とうふ だいず	こめ バター あぶら ジャがいも でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな しょうが パセリ	644 kcal 29.7 g 23.6 g
7水	○	ごはん	ジャージャンドウフ はるさめとえびのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ えび	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし きゅうり ねぎ	617 kcal 25.4 g 20.2 g
8木	○	チーズパン	マカロニグラタン ナッツいりサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく えび チーズ みそ	チーズパン マカロニ あぶら こむぎこ バター カシューナッツ さとう	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん	694 kcal 28.7 g 29.9 g
9金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ちりめんあえ ジャがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん とうふ みそ	こめ さとう ジャがいも	にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ	613 kcal 27.5 g 20.2 g
12月	○	ごはん	クリスピーフィッシュ やさいのピリからあえ たまごのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ たまご とうふ みそ	こめ こむぎこ あぶら コーンフレーク ごま	にんにく もやし にんじん こまつな ねぎ	622 kcal 27.7 g 17.8 g
13火	○	ビーンズドック	ツナサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ツナ ベーコン	ミルクパン バター さとう こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモン こまつな マッシュルーム	549 kcal 25.8 g 22.6 g
14水	○	ごはん	ぶたすき はくさいのごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	こめ しらたき くるまふ あぶら さとう ごま	にんじん ねぎ しいたけ こまつな はくさい もやし	595 kcal 25.4 g 17.7 g
15木	○	キムタクごはん	あげワントンのサラダ びっくりめだまゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン かんてん	こめ あぶら さとう ワントンのかわ	にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ たくあん キャベツ もやし きゅうり にんじん あんず	599 kcal 20.0 g 21.7 g
16金	○	ごはん (ふりかけ)	やきさばのみそだれ ごますあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり さば みそ とうふ たまご わかめ	こめ ごま さとう でんぷん	こまつな キャベツ にんじん ねぎ	620 kcal 29.0 g 22.1 g
19月	○	ひじきのわふうピラフ	レバーポテト ちんげんさいとたまごスープ	ぎゅうにゅう ウィナー ひじき とうふ とりにく たまご ぶたレバー	こめ むぎ バター あぶら でんぷん ジャがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース チンゲンサイ えのきたけ しょうが	606 kcal 24.7 g 20.7 g
20火	○	さかなのコロコロどん	かいそうサラダ くだもの	ぎゅうにゅう サケ かいそうミックス	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	しょうが もやし にんじん こまつな にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ みかん	602 kcal 24.4 g 14.0 g
21水	○	こまつな キーマカレー	チョレギサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそうミックス のり	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト こまつな だいこん きゅうり キャベツ りんご	634 kcal 21.4 g 21.7 g
22木	○	ほうとううどん ★ 冬至の日メニュー ★	ひじきのサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ひじき ツナ	ほうとううどん こんにやく ごま あぶら さとう さつまいも みずあめ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ はくさい かぼちゃ ねぎ もやし きゅうり	580 kcal 21.4 g 18.3 g
23金	○	チョコチップパン ★ クリスマスメニュー ★	ローストチキン コーンいりポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	チョコチップパン さとう でんぷん ジャがいも バター スパゲッティ	にんにく しょうが コーン にんじん グリンピース キャベツ たまねぎ こまつな	637 kcal 25.7 g 25.6 g

献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

給食費の引き落とし日 12月8日(木)

12月分の引き落としになります。前日までのご入金をお願いいたします。未納の場合は、給食内容に影響が出ます。必ず納入できるようご協力をお願いいたします。

