港区立御成門学園
御成門小学校
校　長　阿部俊幸
栄養士　日吉恵美

令和６年度　１２月献立予定表

日	献立 主食	献立 おかず・デザート	牛乳	血や肉になる食品 (赤)	エネルギーになる食品 (黄)	体の調子を整えてくれる食品 (緑)	調味料等	エネルギー たんぱくしつ
2 月	ごはん	豚肉の生姜炒め 白菜の磯和え 真沢山みそ汁		豚肉,のり,みそ,豆腐	精白米,米油,でん粉 こんにゃく	しょうが,玉ねぎ,小松菜,白菜 もやし,人参,大根,しめじ,長ねぎ	醤油,酒,オイスターソース だし削り節	597 kcal 28.1 g
3 火	ナシゴレン	ビーンズサラダ ほうれん草のスープ グレープゼリー		豚肉,えび,ひよこ豆 ベーコン,寒天	精白米,米油,上白糖	にんにく,しょうが,赤ピーマン ホールコーン,レモン,人参,キャベツ きゅうり,マッシュルーム ほうれん草,ぶどうジュース	酒,鷹の爪,塩,こしょう トムヤムペースト,ナンプラー パセリ,酢,ガーリックパウダー 鶏がら,ベイリーフ	608 kcal 21.9 g
4 水	シナモントースト	白インゲン豆の米粉シチュー キャベツサラダ		鶏肉,ベーコン いんげん豆,調理用牛乳	食パン,マーガリン グラニュー糖,米油 じゃが芋,米粉	玉ねぎ,人参,しょうが キャベツ,きゅうり	シナモン,白ワイン,鶏がら 塩,こしょう,ベイリーフ,酢	573 kcal 22.8 g
5 木	ごはん	鶏肉のねぎソース 小松菜のゴマ酢和え 根菜汁		鶏肉,みそ,豆腐	精白米,三温糖,白ごま じゃが芋,こんにゃく	しょうが,長ねぎ,にんにく 小松菜,白菜,もやし 人参,ごぼう,大根	酒,醤油,酢,塩,だし削り節	598 kcal 26.1 g
6 金	ごはん ＪＡ秋田しんせいからいただいたお米です	ワカサギのから揚げ キャベツのおひたし きりたんぽ汁		わかさぎ,鶏肉	精白米,揚げ油,でん粉 こんにゃく,きりたんぽ	小松菜,人参,キャベツ,しょうが しめじ,まいたけ,白菜 ごぼう,長ねぎ,せり	塩,こしょう,醤油 りんご酢,鶏がら みりん,薄口醤油	611 kcal 24.2 g
9 月	ワカメごはん	豆腐入り白玉スープ 大根と小松菜のナムル 草香		わかめごはんの素 鶏肉,豆腐	精白米,白ごま 白玉粉,ごま油	しょうが,人参,大根,白菜 長ねぎ,小松菜,草香	鶏がら,酒,醤油 塩,ラー油	602 kcal 20.3 g
10 火	ごはん	サワラの西京焼き モヤシの磯和え ピリ辛コンニャク 豆腐入りかき玉汁		さわら,西京みそ,のり 鶏卵,豆腐	精白米,ごま油,こんにゃく 三温糖,でん粉	小松菜,人参,もやし,長ねぎ	酒,醤油,塩,一味唐辛子 だし昆布,だし削り節	585 kcal 29.5 g
11 水	五目あんかけそば	キャベツの中華サラダ フルーツポンチ		豚肉,いか,えび	米油,中華麺,三温糖 でん粉,ごま油,上白糖	人参,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ 白菜,もやし,キャベツ,きゅうり バナナ,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	塩,こしょう,酒,醤油 ラー油,酢,白ワイン サイダー	588 kcal 27.1 g
12 木	ごはん	ハンバーグ ブロッコリーとキャベツのサラダ 豆腐となめこのみそ汁		豚肉,鶏卵,豆腐,みそ	精白米,パン粉,米油	玉ねぎ,人参,ブロッコリー キャベツ,なめこ,小松菜,長ねぎ	塩,こしょう,ナツメグ 中濃ソース,トマトケチャップ 酢,だし削り節	627 kcal 27.1 g
13 金	フレンチ給食 クロックムッシュ	ポテトサラダニース風 フルーツの紅茶カクテル		チーズ,チーズ,ハム 鶏卵,ツナ,アンチョビ,寒天	食パン,じゃが芋 米油,上白糖	きゅうり,ミニトマト ホールコーン,枝豆,玉ねぎ りんご,みかん缶,洋梨	ホワイトソース,酢,塩 こしょう,紅茶	582 kcal 27.8 g
16 月	キャベツの豚丼	もやしと油揚げのゴマ酢和え さつま汁		豚肉,油揚げ,みそ	精白米,三温糖,でん粉 ごま油,白ごま,米油 さつま芋,こんにゃく	玉ねぎ,キャベツ,もやし きゅうり,人参,ごぼう 大根,長ねぎ	塩,酒,みりん,醤油,酢 だし削り節	638 kcal 29.1 g
17 火	ごはん	鶏肉の梅風味焼き 高野豆腐と野菜の旨煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		鶏肉,高野豆腐 わかめ,みそ	精白米,三温糖,こんにゃく 里芋,じゃが芋	梅干し,人参,ごぼう さやいんげん,玉ねぎ	醤油,みりん だし削り節,塩	588 kcal 24.5 g
18 水	米粉カレーライス	大根サラダ みはや		豚肉	精白米,米油,じゃが芋,米粉	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,人参,キャベツ きゅうり,大根,みはや	赤ワイン,鶏がら,カレー粉 塩,ベイリーフ トマトケチャップ ウスターソース,酢,こしょう	650 kcal 20.4 g
19 木	かやくごはん	ホキの野菜あんかけ 小松菜のおひたし 昆布豆 吉野汁		油揚げ,ホキ,大豆 昆布,豆腐	精白米,もち米,三温糖 米油,上白糖,でん粉,里芋	人参,ごぼう,たけのこ,干しいたけ しょうが,玉ねぎ,もやし えのき,小松菜,白菜,大根,長ねぎ	酒,塩,醤油,だし昆布 酢,だし削り節	580 kcal 29.9 g
20 金	ほうとううどん	白菜の辛子和え ココアバナナ米粉ケーキ		鶏肉,油揚げ,みそ,豆乳	米油,こんにゃく ほうとうめん,米粉 薄力粉,上白糖	ごぼう,人参,大根,かぼちゃ 長ねぎ,小松菜,白菜,バナナ	酒,だし昆布,だし削り節 醤油,からし ベーキングパウダー,ココア	654 kcal 22.8 g
23 月	ごはん	サバのケチャップソース キャベツの辛子和え 豆腐としめじのみそ汁		さば,みそ,豆腐	精白米,揚げ油 でん粉,三温糖	しょうが,小松菜,人参 キャベツ,ほんしめじ,長ねぎ	醤油,酒,トマトケチャップ 中濃ソース,からし だし削り節	640 kcal 24.2 g
24 火	キムチチャーハン クリスマスメニュー	もやしとほうれん草のナムル 春雨と豆腐のスープ 角切りリンゴゼリー		豚肉,豆腐,寒天	精白米,ごま油,米油 緑豆春雨,上白糖	玉ねぎ,にんにく,キムチ,長ねぎ ほうれん草,人参,もやし,しょうが 干しいたけ,たけのこ,白菜 チンゲンサイ,りんごジュース りんご缶	酒,醤油,塩,ラー油 鶏がら,こしょう	603 kcal 21.7 g
25 水	ガーリックライス 商店街コラボメニュー	特製スペアリブ風 オリジナルドレッシングのサラダ マンゴープリン		調理用牛乳,豚肉,寒天	精白米,牛脂,ごま油 三温糖,でん粉 はちみつ,上白糖	にんにく,玉ねぎ,長ねぎ しょうが,人参,ブロッコリー マンゴーピューレ,レモン果汁	だし削り節,醤油,塩,パセリ 鷹の爪,酒,炭酸水, ぽん酢醤油,こしょう	655 kcal 25.1 g

※食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。

今月の給食目標「バランスよくなんでも食べよう」

★お知らせとお願い★

- ３学期の給食は１月９日(木)からです。
  ランチマットを忘れずに持ってきてください。
  また、ランドセルの中にマスクを必ずいれておいてください。
  髪の長い人はヘアゴムも入れておきましょう。
- ２学期は給食白衣のクリーニングはありません。
  洗濯とアイロンがけをして、３学期に持ってきてください。
  ご協力を願いします。

☆12月13日(金)　フレンチ給食☆

レストラン ラ フィネス（Restautant La FionS）　シェフ杉本敬三さん

杉本さんが考案され、給食用にアレンジしたメニューです。

☆１２月２５日(水)　商店街コラボメニュー(クリスマスメニュー)☆

店　　名：Karnaval(カルナバル)(三田商店街振興組合加盟店)　シェフ川先さん

所 在 地：港区芝5-2-6

ＵＲＬ：http://karnaval.jp/