



# 12月 献立表



2024年 12月

町田市立本町田小学校

| 日  | 曜日 | 献立名   | 赤の仲間<br>血や肉になる                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                             | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量     |
|----|----|---|-------------------------------|--|---|-----------------------------|
| 2  | 月  | 牛乳 ガーリックライス<br>チップスサラダ きのこの豆乳ポタージュ                    | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>豆乳                | 米 むぎ サラダ油<br>じゃがいも 砂糖<br>米白絞油 豆乳バター<br>薄力粉   | にんにく 玉ねぎ にんじん<br>とうもろこし グリンピース<br>キャベツ 小松菜 しめじ<br>マッシュルーム       | 520 kcal<br>18.3 g<br>1.8 g |
| 3  | 火  | 牛乳 里芋ごはん<br>たらの西京焼き ごまあえ<br>けんちん汁                     | 牛乳 たら みそ<br>豆腐 油揚げ            | 米 里芋 砂糖<br>サラダ油 ごま<br>こんにゃく                  | ほうれん草 もやし ごぼう<br>にんじん 大根 干し椎茸<br>小松菜                            | 499 kcal<br>24.8 g<br>2.6 g |
| 4  | 水  | 牛乳 豆入りカレーライス<br>フレンチサラダ 果物 (みかん)                      | 牛乳 豚肉<br>ひよこ豆                 | 米 むぎ サラダ油<br>じゃがいも 砂糖<br>サラダ油 米粉             | にんにく しょうが セロリ<br>玉ねぎ にんじん キャベツ<br>とうもろこし 小松菜<br>みかん             | 552 kcal<br>18.4 g<br>2.1 g |
| 5  | 木  | 牛乳 鶏肉のうま塩うどん<br>焼き芋 大豆の甘辛あえ<br>からしあえ                  | 牛乳 鶏肉 大豆                      | サラダ油 うどん<br>ごま油 かたくり粉<br>ごま さつまいも<br>米白絞油 砂糖 | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>にんじん 干し椎茸 たら<br>とうもろこし ねぎ もやし<br>小松菜           | 498 kcal<br>18.8 g<br>1.9 g |
| 6  | 金  | 牛乳 てりたま丼<br>わかめと野菜のさっぱりあえ<br>果物 (りんご)                 | 牛乳 鶏肉 たまご<br>わかめ              | 米 むぎ 砂糖<br>サラダ油<br>かたくり粉                     | しょうが 玉ねぎ しめじ<br>ねぎ もやし にんじん<br>レモン果汁 りんご                        | 593 kcal<br>23.2 g<br>2.2 g |
| 9  | 月  | 牛乳 麦入りごはん<br>豆腐ハンバーグ ひじき入りポイル野菜<br>すりごまの味噌汁           | 牛乳 豚肉 豆腐<br>たまご ひじき<br>油揚げ みそ | 米 むぎ サラダ油<br>パン粉 砂糖<br>じゃがいも ごま              | 玉ねぎ キャベツ にんじん<br>とうもろこし 大根 えのき<br>小松菜                           | 539 kcal<br>22.8 g<br>2.7 g |
| 10 | 火  | 牛乳 スープスパゲッティ<br>エンパナーダ カントリーサラダ<br>果物 (みかん)           | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 豚肉              | オリーブ油 サラダ油<br>スパゲッティ 薄力粉<br>じゃがいも 砂糖<br>餃子の皮 | にんにく セロリ 玉ねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>ほうれん草 キャベツ 大根<br>きゅうり レモン果汁 みかん | 485 kcal<br>19.5 g<br>2.0 g |
| 11 | 水  | 牛乳 米粉のハヤシライス<br>マッシュポテト 果物 (りんご)                      | 牛乳 豚肉 豆乳                      | 米 むぎ 砂糖<br>サラダ油 上新粉<br>じゃがいも                 | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん しめじ 枝豆<br>とうもろこし りんご                      | 583 kcal<br>20.2 g<br>1.9 g |
| 12 | 木  | 牛乳 野沢菜とじゃこのチャーハン<br>五目たまご焼き<br>まち☆ベジのキムチスープ           | 牛乳 豚肉 じゃこ<br>鶏肉 たまご           | 米 ごま油 砂糖<br>ごま サラダ油                          | しょうが にんじん ねぎ<br>野沢菜漬け たけのこ 大根<br>しめじ 干し椎茸 たら<br>白菜キムチ漬け         | 498 kcal<br>22.9 g<br>2.4 g |
| 13 | 金  | 牛乳 ごはん<br>さばのカレー焼き いそかあえ<br>呉汁                        | 牛乳 さば のり<br>大豆 みそ わかめ         | 米 砂糖<br>じゃがいも                                | しょうが 小松菜 もやし<br>にんじん 大根 ねぎ                                      | 531 kcal<br>26.7 g<br>2.2 g |
| 16 | 月  | 牛乳 マーボー丼<br>野菜の漬物あえ 果物 (りんご)                          | 牛乳 豚肉 みそ<br>豆腐                | 米 むぎ サラダ油<br>砂糖 かたくり粉<br>ごま油                 | にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ 干し椎茸 たら<br>ねぎ キャベツ もやし<br>大根のたくあん りんご    | 557 kcal<br>23.7 g<br>2.0 g |
| 17 | 火  | 牛乳 わかめごはん<br>じゃがいものそぼろ煮 焼きししゃも<br>おひたし                | 牛乳 炊き込みわかめ<br>豚肉 生揚げ<br>ししゃも  | 米 むぎ ごま<br>サラダ油 砂糖<br>じゃがいも<br>かたくり粉         | しょうが 玉ねぎ にんじん<br>いんげん 小松菜 もやし                                   | 532 kcal<br>22.1 g<br>1.9 g |
| 18 | 水  | 牛乳 食パン 手作りりんごジャム<br>ポークビーンズ<br>レモンドレッシングサラダ           | 牛乳 豚肉 大豆                      | 食パン 砂糖<br>豆乳バター サラダ油<br>じゃがいも                | レモン果汁 にんにく<br>セロリ 玉ねぎ にんじん<br>トマト缶詰 キャベツ<br>とうもろこし 小松菜          | 582 kcal<br>22.5 g<br>1.7 g |
| 19 | 木  | 牛乳 ごはん<br>たらの和風マリネ スタミナキャベツ<br>ひじきとたまごのスープ            | 牛乳 たら 鶏肉<br>ひじき 豆腐<br>たまご     | 米 かたくり粉<br>薄力粉 米白絞油<br>サラダ油 砂糖<br>ごま油 ごま     | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>もやし にんにく 小松菜                                   | 552 kcal<br>25.5 g<br>2.4 g |
| 20 | 金  | 牛乳 かぼちゃ入りほうとう<br>ゆずあえ 黒ごま団子<br>果物 (みかん)               | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>みそ 豆腐            | サラダ油 ほうとう<br>白玉粉 上新粉<br>ごま 砂糖                | ごぼう にんじん 大根<br>ねぎ 小松菜 かぼちゃ<br>白菜 ゆず みかん                         | 494 kcal<br>17.9 g<br>2.3 g |
| 23 | 月  | ジョア (ストロベリー) ターメリックピラフ<br>フライドチキン パスタスープ<br>果物 (はれひめ) | ジョア 鶏肉<br>レンズ豆                | 米 豆乳バター<br>かたくり粉 上新粉<br>米白絞油 サラダ油<br>マカロニ    | 玉ねぎ にんじん しょうが<br>マッシュルーム にんにく<br>えのき とうもろこし 小松菜<br>キャベツ はれひめ    | 557 kcal<br>21.6 g<br>2.3 g |

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。  
 ◎給食でのアレルギー対応を行っています。給食での食物アレルギー対応について変更があった場合にはご連絡ください。  
 ◎給食ではじめて食べる食材（特に果物やエビ等）がないように、できるだけ事前におうちで食べてみるなど、ご協力をお願いします。  
 ◎町田市では、給食時間における感染症対策を引き続き徹底し、安全・安心な給食の提供を行ってまいります。  
 <具体的な取組>・児童及び教職員が、給食前後の手洗いを徹底しています。  
 ・給食当番の健康管理を徹底しています。