



12月予定献立表



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯 ぶり大根 白菜のおひたし すまし汁	牛乳、ぶり、かつおぶし、わかめ、豆腐、かまぼこ	米、でん粉、米油、砂糖、こんにゃく	大根、さやいんげん、もやし、人参、白菜、えのきたけ	634 kcal 24.7 g 20.5 g 2.7 g
3火	コッペパン ロングウィンナー 人参ドレッシングサラダ かぼちゃのスープ	牛乳、ウィンナー、ベーコン、豆乳、生クリーム	パン、米油、砂糖、米	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、セロリ、かぼちゃ	684 kcal 23.5 g 32.9 g 3.7 g
4水	親子丼 野菜のごまあえ	牛乳、鶏肉、なると、たまご	米、砂糖、こんにゃく、ごま	玉ねぎ、小松菜、もやし、人参	612 kcal 27.8 g 15.1 g 2.3 g
5木	チリビーンズライス 野菜ピクルス スイートポテト	のむヨーグルト、鶏肉、大豆、チーズ、豆乳	米、じゃが芋、米粉、米油、砂糖、さつまい、マーガリン	にんにく、玉ねぎ、人参、トマトジュース、大根、きゅうり	683 kcal 19.6 g 9.4 g 1.8 g
6金	ご飯 魚の照り焼き おひたし 豚汁	牛乳、たら、豚肉、豆腐、みそ	米、砂糖、米油、こんにゃく	もやし、人参、小松菜、ごぼう、大根	551 kcal 26.7 g 12.9 g 2.6 g
9月	カレースパゲッティ コールスローサラダ カステラ	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ、たまご	米油、砂糖、スパゲッティ、オリーブ油、はちみつ、小麦粉、ざらめ	玉ねぎ、人参、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	684 kcal 25.7 g 21.7 g 2.3 g
10火	麦ご飯 豆腐の田楽 わかめと野菜のごま酢和え 五目スープ	牛乳、豆腐、みそ、八丁みそ、わかめ、鶏肉、かまぼこ、油揚げ	米、麦、砂糖、ごま、ごま油	もやし、人参、とうもろこし、干ししいたけ、玉ねぎ、小松菜	566 kcal 23.8 g 20.1 g 2.9 g
11水	ゆかりおにぎり あじの香味焼き たくあんサラダ まち☆ベジみそ汁	牛乳、焼き海苔、あじ、糸削り、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	米、砂糖、こんにゃく	長ねぎ、にんにく、大根、きゅうり、人参、たくあん、白菜、えのきたけ	557 kcal 26.4 g 14.1 g 3.2 g
12木	まちだご飯のスタミナ丼 ワタンスープ 菊花みかん	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉	米、麦、米油、砂糖、でん粉、ごま油、ウェーブワントンの皮	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、玉ねぎ、にら、干ししいたけ、もやし、白菜、長ねぎ、小松菜、みかん	572 kcal 22.2 g 11.7 g 2.6 g

日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13金	ちゃめし コロケ 野菜の昆布和え 乾物みそ汁	牛乳、豚肉、大豆、いんげんまめ、豆乳、塩昆布、凍り豆腐、油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、砂糖、じゃが芋、米粉、米粉パン粉	玉ねぎ、白菜、きゅうり、人参、切干大根、長ねぎ	652 kcal 22.1 g 18.2 g 2.9 g
16月	エッグカレーライス イタリアンサラダ	牛乳、鶏肉、うずら卵、いんげんまめ、大豆	米、麦、米油、じゃが芋、米粉、オリーブ油、砂糖	にんにく、しょうが、りんご、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、きゅうり	601 kcal 20.3 g 15.7 g 2.4 g
17火	ご飯 肉じゃが 白菜の即席漬け 果物(夢マドンナ)	牛乳、豚肉	米、米油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、さやいんげん、白菜、レモン、夢マドンナ	590 kcal 21.0 g 10.7 g 1.2 g
18水	豆腐と野菜のあんかけ丼 じゃがいも入りきんぴら	牛乳、かまぼこ、たら、鶏肉、豆腐	米、米粒麦、ごま油、でん粉、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、ごま	にんにく、人参、白菜、しめじ、ごぼう	561 kcal 22.9 g 12.4 g 2.2 g
19木	小松菜ピラフ 魚のマリナード焼き マセドアンサラダ ジュリエンスープ	牛乳、鶏肉、なると、シルバー、豚肉	米、米油、オリーブ油、じゃが芋、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、玉ねぎ、人参、とうもろこし、小松菜、枝豆、セロリ、キャベツ	640 kcal 27.2 g 23.9 g 2.8 g
20金	ほうとう さつまいチップス ゆず和え	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	ほうとう、さつまい、米油、水あめ、砂糖	人参、ごぼう、白菜、かぼちゃ、長ねぎ、小松菜、ゆず	589 kcal 20.3 g 16.8 g 2.9 g
23月	ご飯 ほっけのしょうが焼き 切干大根和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、ほっけ、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	米、砂糖	切干大根、人参、きゅうり、もやし、大根、玉ねぎ、長ねぎ	584 kcal 28.7 g 14.6 g 2.0 g
24火	〈選ぶ飲み物〉 乳酸菌飲料 白ぶどう&ほうれん草ジュース 〈みんな同じメニュー〉 丸パン ローストチキン ブロッコリー入りサラダ トマトシチュー	乳酸菌飲料、鶏肉、豚肉、大豆、いんげんまめ	パン、ざらめ、砂糖、米油、じゃが芋、米粉	白ぶどう&ほうれん草ジュース、にんにく、キャベツ、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、小松菜、しめじ、トマト	659 kcal 27.1 g 15.1 g 4.7 g

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。

11月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
もやし	栃木	しょうが	高知	鶏肉	岩手・神奈川
長ねぎ	青森	れんこん	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	群馬	チンゲン菜	静岡	ます	ロシア・アメリカ
ごぼう	青森	人参	北海道・町田	たら	ロシア・アメリカ・北海道
大根	茨城	ほうれん草	東京	いか	ペルー
かぼちゃ	北海道	かぶ	東京	ししゃも	ノルウェー
ピーマン	宮崎	小松菜	町田	たい	愛媛
赤パプリカ	高知	しめじ	長野	ほっけ	アラスカ
黄パプリカ	高知	マッシュルーム	長野	メルルーサ	アルゼンチン
玉ねぎ	北海道	えのきたけ	長野	あじ	ニュージーランド
白菜	群馬	みかん	静岡	米	精白米 埼玉
にんにく	青森	りんご	岩手	牛乳	北海道 岩手・神奈川 千葉・茨城 岡山
セロリ	長野	じゃがいも	北海道		
きゅうり	群馬	さつまいも	千葉		
にら	茨城	さといも	東京		

◎12月2日から12月13日の読書旬間に合わせて、本と給食のコラボブックメニュー(太字)を提供します。

- 3日(火)「14ひきのかぼちゃ(作・絵:いわむらかずお)童心社」
- 5日(木)「ルルとららのスイートポテト(あんびるやすこ)岩崎書店」
- 9日(月)「ぐりとぐら(なかがわりえこ と おおむらゆりこ)福音館書店」
- 11日(水)「オニじゃないよおにぎりだよ(シゲタサヤカ)えほんの社」
- 13日(金)「こだめきコロケ(作:ななもりさちこ 絵:こばようこ)こぐま社」

