

家庭数



# 12月の給食献立予定表



2023年11月29日  
町田市立鶴川第二小学校

日曜	献立名	おもな材料			エネルギーたんぱく質食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	カや体温になる 黄	からだの調子をよくなる 緑		
1 金	【スペシャル交流給食：3-2・6-2】 シーフードピラフ カリカリあげ とうにゅうスープ	牛乳 とり肉 えびいか ひよこまめ ベーコン ちりめんじゃこ ぶた肉 調製豆乳	米 米油 でんぷん さつまいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン コーン とうもろこし クリーム こまつな	601kcal 23.1g 1.9g	ナッツ類 
4 月	牛乳 ごはん とうふのハンバーグ ~おろしソースかけ~ かいそうサラダ さつまいものけんちん汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 海藻ミックス 油揚げ	米 でんぷん 砂糖 米油 さつまいも	ねぎ にんじん しょうが しそ だいこん ゆず きゅうり キャベツ 玉ねぎ はくさい ごぼう しめじ	577kcal 25.3g 2.0g	小魚 
5 火	牛乳 ごましおごはん いそかあえ 呉汁	牛乳 さば みそ のり かつお節 豆腐 大豆 油揚げ	米 ごま 砂糖 米油 じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし ねぎ にんじん えのきたけ 玉ねぎ こまつな	675kcal 29.3g 2.1g	たまご 
6 水	牛乳 あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 えびいか うずら卵 煎り大豆 きな粉 ヨーグルト	中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油	玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンツアイ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	603kcal 28.5g 1.8g	いも類 
7 木	牛乳 ガパオライス あますあえ フォーふうスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	米 米油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん パプリカ しそ キャベツ きゅうり もやし はくさい レモン果汁	591kcal 24.7g 2.4g	ナッツ類 
8 金	牛乳 きびいりごはん わかめ入りおひたし みそ汁	牛乳 あじ 調製豆乳 わかめ 油揚げ みそ	米 きび 小麦粉 ごま パン粉 米油 ごま油	キャベツ にんじん こまつな ねぎ はくさい えのきたけ かぶ なす	607kcal 28.5g 2.1g	たまご 
11 月	牛乳 じゃこごはん あかじそあえ 里いもととり肉の煮もの	牛乳 ちりめんじゃこ いか とり肉	米 米油 ごま 砂糖 ごま油 さといも	しょうが ねぎ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり あかじそ にんじん たけのこ だいこん はくさい こんにゃく	544kcal 27.4g 2.1g	豆類 
12 火	【まち☆ベジメニュー】 ぎせい豆腐 野菜のごまあえ まちだ野菜のあすか汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ たまご とり肉 生揚げ	米 米油 ごま油 でんぷん ごま じゃがいも 砂糖	にんじん しいたけ こまつな はくさい もやし ねぎ だいこん	584kcal 27.2g 2.0g	ナッツ類 

日曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
13 水	【スペシャル交流給食：3-1・4-1】 牛乳 大学芋 <sup>だいがくいも</sup> ふうトースト イタリアンドレッシングサラダ ふゆやさい 冬野菜のホワイトシチュー	牛乳 ベーコン とり肉 調製豆乳 生クリーム	食パン さつまいも 砂糖 水あめ ごま 米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ かぶ ブロッコリー カリフラワー	601kcal 22.5g 2.0g	きのこ類 
14 木	牛乳 ごはん こまつなコロッケ 野菜 <sup>やさい</sup> のうめドレ すまし汁 <sup>じる</sup>	牛乳 白いんげん豆 ツナ 調製豆乳 豆腐 わかめ	米 じゃがいも 米油 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	こまつな 玉ねぎ にんじん コーン もやし きゅうり 梅肉 しめじ ねぎ	663kcal 22.8g 2.2g	小魚 
15 金	牛乳 わかめごはん 魚 <sup>さかな</sup> のあけぼの焼き ごもくきんぴら よしの汁 <sup>じる</sup>	牛乳 メルルーサ みそ ぶた肉 とり肉 油揚げ わかめ	米 米粉 米油 砂糖 ごま油 でんぷん ごま じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ごぼう さやいんげん れんこん しめじ はくさい ねぎ つきこんにゃく	555kcal 29.1g 2.1g	乳製品 
18 月	牛乳 麦 <sup>むぎ</sup> いりごはん きんとき豆 <sup>まめ</sup> のあまに ちゅうかふうだいこん 豆腐 <sup>とうふ</sup> のごもくいため	牛乳 金時豆 とり肉 うずら卵 えび 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 米油 でんぷん	にんにく だいこん にんじん にら しょうが たけのこ もやし きくらげ はくさい ねぎ	608kcal 28g 1.6g	魚類 
19 火	【食育の日：秋田 <sup>あきた</sup> 県の郷土料理】 牛乳 あきたこまちのごはん ハタハタのからあげ そくせきづけふう きりたんぼなべふうスープ	牛乳 はたはた こんぶ とり肉	米 きりたんぼ 米粉 米油 でんぷん 砂糖	しょうが きゅうり キャベツ ねぎ にんじん ごぼう まいたけ はくさい せり しらたき	551kcal 20.1g 1.9g	いも類 
20 水	牛乳 ビビンバ かきたまスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 たまご	米 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ だいずもやし にんじん こまつな えのきたけ はくさい みかん	579kcal 25.4g 2.1g	海藻類 
21 木	【行事食：冬至】 牛乳 かぼちゃいりほうとう ごへいもち ゆずふうみあえ	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	米油 ほうとう 米 もち米 砂糖 ごま でんぷん	にんじん だいこん かぼちゃ ゆず はくさい ねぎ こまつな キャベツ	566kcal 23.6g 2.3g	いも類 
22 金	【クリスマス献立】 牛乳 ミルクパン ミネストローネ 豆腐 <sup>とうふ</sup> いりブラウニー	ショア とり肉 豆腐 調製豆乳 牛乳 ベーコン ぶた肉	ミルクパン 小麦粉 ソーダ 米油 米粉 パン粉 砂糖 バター チョコチップ 米粉加工	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ トマト缶	667kcal 28.1g 2.1g	魚類 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子をを整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。







