



# [ 配布用献立表 ]

2021年12月

東久留米市立南町小学校



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ひよこ豆入り キーマーカレー	発酵乳	じゃこ大根サラダ キャロットゼリー	★ジョアブルーベリー、豚もも挽き肉、鶏ももひき肉 ひよこまめ、★ちりめん じゃこ	米、押麦、サラダ油、★バ ター、薄力粉、上白糖、三温 糖、★白いりごま	にんにく、生姜、にんじん、玉 葱、ピーマン、セロリー、長葱 フルーツチャツネ、ホール トマト、だいこん、きゅうり みかんジュース	663 kcal 15.8 g 18.9 g 1.4 g
2 木	麦ごはん	○	納豆 じゃが芋の炒め煮 切り干し大根の煮物 味噌汁	★牛乳、納豆、生揚げ、★焼き 竹輪、油揚げ、豆腐、生わかめ 赤みそ、白みそ	米、押麦、板こんにゃく じゃが芋、上白糖、サラダ 油、あられ麩	にんじん、だけのご水煮、ご ぼう、干し椎茸、切干し大根 長葱	636 kcal 26.2 g 18.1 g 1.2 g
3 金	大根葉ご飯	○	ししゃものごま焼 おでん 果物(みかん)	★牛乳、★ししゃも、がんも どき、★さつま揚げ、★つみ れ、★焼き竹輪、★うずら卵、 結び昆布、白みそ	米、ごま油、★白いりごま、 じゃが芋、板こんにゃく、 上白糖、★白すりごま	だいこん、にんじん、みかん	641 kcal 25.7 g 21.1 g 2.3 g
6 月	ご飯	○	豚肉のくわ焼き れんこんきんぴら 小松菜の辛子醤油かけ  大根と油揚げの味噌汁 果物(はやか)	★牛乳、豚ロース切身、油揚げ 生わかめ、赤みそ、白みそ	米、三温糖、ごま油、★白い りごま、サラダ油	生姜、にんにく、にんじん、し らたき、れんこん、グリーン ピース、こまつな、もやし、だ いこん、長葱、はやか	591 kcal 24.5 g 17.6 g 1.0 g
7 火	レーズンパン	○	オレンジジュース オムレツ スパイシーポテト 海藻サラダ・ 果物(みかん)	ベーコン、★液卵、★ピザ チーズ、★調理用牛乳、海草 ミックス、★ちりめんじゃ こ	★パン、じゃが芋、菜種油 サラダ油、三温糖、★白い りごま	オレンジジュース、レーズ ン、キャベツ、玉葱、赤ピーマ ン、グリーンピース、きゅう り、早生みかん	592 kcal 20.1 g 18.6 g 1.7 g
8 水	ほうれん草 たっぷり チャーハン	○	豚レバーの アーモンド絡め 中華スープ 手作りパインゼリー	★牛乳、★液卵、豚もも挽き 肉、豚レバー、鶏もも肉、豆腐 アガー	米、サラダ油、でん粉、菜種 油、★アーモンド、上白糖 ごま油	長葱、ほうれん草、生姜、玉 葱、にんじん、きくらげ、もや し、にら、パインアップル ジュース、パイン(缶)	656 kcal 27.3 g 23.5 g 1.9 g
9 木	梅じゃこご飯	○	いかのさらさ揚げ くきわかめ和え 豆乳けんちん汁	★牛乳、★ちりめんじゃこ ★いか、くきわかめ、生揚げ、 豆乳	米、ごま油、★白いりごま、 でん粉、菜種油、三温糖、サ ラダ油、★白すりごま、 じゃが芋、板こんにゃく	梅干し、生姜、切干し大根、に んじん、きゅうり、玉葱、ごぼ う、だいこん、長葱	606 kcal 25.9 g 19.4 g 2.4 g
10 金	根菜ピラフ	○	わかさぎのセサミフライ パンバンジーサラダ ジュリアンヌスープ	★牛乳、ベーコン、★わかさ ぎ、★たまご、鶏むね、白みそ ベーコン	米、サラダ油、薄力粉、生パ ン粉、ドライパン粉、★黒 いりごま、菜種油、★練り ゴマ、ごま油、上白糖、じゃ が芋	にんにく、にんじん、ごぼう れんこん、グリーンピース 生姜、きゅうり、もやし、生姜 長葱、玉葱、キャベツ	689 kcal 28.3 g 24.3 g 1.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。



メニュー紹介		
12/1(水) キャロットゼリー	12/8(水) ほうれん草たっぷりチャーハン	12/10(金) パンバンジーサラダ
風邪予防やがん予防の効果があるカロテンがたっぷりの人参をみじん切りにして、みかんジュースと混ぜ合わせたゼリー液をカップに流し固めました。	ほうれん草、豚ひき肉、長葱、炒り卵が入った栄養満点のチャーハンです。鉄分補給に役立ちます。ほうれん草は、東久留米市内の農家さんが新鮮取れてを納めてくださる予定でです。	きゅうり、もやし、人参のサラダに、蒸した鶏肉と胡麻の風味が効いたピリ辛のドレッシングをかけていただきます。



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類群・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
13月	スパイシートースト	○	冬野菜の クリームシチュー こんにゃくサラダ	★牛乳,★たまご,豚もも挽 き肉,★ピザチーズ,ベー コン,豚肩肉,★むきえび,★調 理用牛乳	パン 小麦粉,上白糖 ★バター,サラダ油,じゃ が芋,薄力粉,三温糖,オ リーブ油	玉葱,にんじん,マッシュ ルーム,はくさい,ブロッ コリー,サラダこんにゃく キャベツ,きゅうり	684 kcal 27.1 g 29.1 g 2.3 g
14火	発芽玄米 ごまじゃこご飯	○	生揚げの中華煮 かぶサラダ 果物(みかん)	★牛乳,★ちりめんじゃこ 鶏ももひき肉,生揚げ,★む きえび	米,発芽玄米,★白いりご ま,サラダ油,上白糖,でん 粉,ごま油	にんにく,はくさい,にんじ ん,たけのこ水煮,長葱,もや し,かぶ,きゅうり,レモン,玉 葱,みかん	637 kcal 25.7 g 20.8 g 1.8 g
15水	ナポリタン	○	マセドアンサラダ マロンケーキ	★牛乳,ベーコン,豚肩肉 ★調理用牛乳,★たまご	スパゲティ,オリーブ油, 上白糖,じゃが芋,サラダ 油,薄力粉,★アーモンド 粉,★無塩バター,くりの 甘露煮,粉砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,セ ロリー,マッシュルーム ピーマン,きゅうり,ホール コーン	694 kcal 23.2 g 24.7 g 1.8 g
16木	たこピラフ	○	魚のマヨネーズ焼き ミネストローネスープ 果物(りんご)	★牛乳,★たこ,★さめ切り 身,★粉チーズ,豚肩肉,金時 豆	米,サラダ油,★バター ★マヨネーズ,リボンマカ ロニ	にんにく,玉葱,グリーン ピース,にんじん,生姜,長葱 ホールトマト,★りんご	604 kcal 27.4 g 18.6 g 1.1 g
17金	麦ごはん	○	豆腐ハンバーグ おひたし 黄金汁	★牛乳,絞り豆腐,豚もも挽 き肉,干ひじき,★粉チーズ ★液卵,★おかか削り節,大 豆,★焼き竹輪,生揚げ	米,押麦,サラダ油,生パン 粉,オリーブ油,さと芋	グリーンピース,生姜,玉葱 にんじん,にんにく,もやし ほうれんそう,だいこん,こ ぼう,生しいたけ,長葱	608 kcal 26.1 g 17.4 g 2.0 g
20月	五目御飯	○	鯖の南部焼き ひじきごま和え きのこ味噌汁	★牛乳,青大豆,油揚げ,鶏も も肉,★さば,干ひじき,★焼 き竹輪,白みそ,赤みそ	米,押麦,サラダ油,系こん にゃく,上白糖,★白いり ごま,三温糖,★白すりご ま,ごま油	ごぼう,にんじん,干し椎茸 水菜,キャベツ,赤ピーマン 玉葱,えのきたけ,たもぎだ け,生しいたけ,長葱	648 kcal 26.6 g 27.7 g 1.5 g
21火	ムロ鱈マーボー丼	○	わかめ卵スープ 青菜と大豆の中華あえ	★牛乳,押し豆腐,★むろあ じすり身,赤みそ,青大豆 ★たまご,わかめ,大豆	米,サラダ油,三温糖,でん 粉,ごま油,春雨,上白糖	生姜,にんにく,長葱,干し椎 茸,にら,たけのこ水煮,玉葱 にんじん,きくらげ,こまつ な,もやし	667 kcal 30.2 g 20.1 g 2.9 g
22水	かてめし (埼玉県の郷土料)	○	豆鱈のナッツかけ 磯あえ 根菜味噌汁	★牛乳,鶏もも肉,油揚げ ★豆鱈,きざみのり,赤みそ, 白みそ	米,もち米,サラダ油,三温 糖,でん粉,菜種油,★アー モンド,上白糖,じゃが芋	ごぼう,にんじん,干し椎茸 かんぴょう,グリーンピー ス,あさつき,キャベツ,こま つな,ホールコーン,かぶ,長 葱	632 kcal 25.2 g 19.7 g 1.6 g
23木	ツナミックスライス	発 酵 乳	スパイシーチキン ブロッコリーサラダ かぶといんげんのスープ ミルクフルーツゼリー	★ジョア,★ツナ,鶏もも,い んげん豆白,ベーコン,ア ガー,★調理用牛乳	米,★バター,オリーブ油 上白糖,サラダ油,三温糖 ★チョコ	にんじん,ホールコーン,グ リーンピース,にんにく,玉 葱,ホールトマト,パシル,ブ ロッコリー,キャベツ,生姜 長葱,かぶ,★黄桃(缶),みか ん(缶),パイン(缶)	647 kcal 20.0 g 14.5 g 1.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。



メニュー紹介	
12/13(月) スパイシートースト	12/15(水) マロンケーキ
ひき肉、玉葱、人参、マッシュルームを炒めて、カレー粉、ケチャップ、香辛料で味付けしたソースを食パンに塗り、チーズをのせてこんがり焼き上げます。	いつものカップケーキにアーモンド粉と栗の甘煮のみじん切りをちりばめました。アーモンドの香りと栗の甘さが幸せな気持ちにさせてくれます。
12/20(月) 五目ご飯、鯖の南部焼きひじき胡麻和え、きのこ汁	和食の良さを感じ取ってもらえるように工夫しました。ご飯、魚、海藻、きのこ、野菜をおいしく食べてもらえるとうれしいです。

