

日	献立 (牛乳が毎日付きます)	血や肉になる食品 (あか)	熱や力の元になる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)	エネルギーたんぱく質脂質			
2月	【冬野菜・だいこん】 ツナのみぞれスパゲティ スパイシー豆 紅まどんな (オレンジ)	ベーコン ツナ缶 ひよこ豆	飲用牛乳 のり	スパゲティ 三温糖 オリーブ油	葉ねぎ にんにく たまねぎ だいこん オレンジ	587 kcal 25.9 g 21.5 g		
3火	【冬野菜・れんこん】 ごはん トントンれんこん キャベツとえのきのおひたし もずくのみそ汁	油揚げ ぶた肉 豆腐 白いんげん 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 もずく	米 かたくり粉 じゃがいも さとう	にんじん れんこん えのきたけ キャベツ たまねぎ	648 kcal 23.3 g 19.9 g		
4水	【冬野菜・ブロッコリー】 パンプキンパン ブロッコリーとチーズのオムレツ トマトポトフ	ベーコン ぶた肉 ウインナー たまご	飲用牛乳 ピザチーズ	パンプキンパン じゃがいも 油	ブロッコリー にんじん トマト トマト缶	574 kcal 29.8 g 30.9 g		
5木	【冬野菜・ほうれんそう】 ほうれんそうとチキンのカレーライス だいこんサラダ 早香 (みかん)	とり肉 ツナ缶	飲用牛乳	米 小麦粉 じゃがいも チャツネ さとう	にんじん ほうれんそう	607 kcal 19.3 g 19.3 g		
6金	【12月8日・不戦の日】 さつまいもごはん ししゃものみりん焼き すいとんのみそ汁	とり肉 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ししゃも	米 もち米 さつまいも 白玉粉 小麦粉	にんじん こまつな	560 kcal 20.5 g 14.9 g		
9月	木の葉丼 ごま酢和え ミックスジュースゼリー	とり肉 かまぼこ 油揚げ たまご	飲用牛乳 粉寒天	米 さとう	にんじん 葉ねぎ	608 kcal 22.3 g 17.9 g		
10火	【冬野菜・こまつな&ねぎ】 ごはん ぶりの香味みそ焼き こまつなのごま和え こしね汁	ブリ 赤みそ ぶた肉 白みそ 豆腐 油揚げ	飲用牛乳	米 さとう こんにやく じゃがいも	こまつな にんじん	624 kcal 29.9 g 24.7 g		
11水	【墨田区ゆかりの俳人・小林一茶の名句献立】 ごもく 五目うどん もやしのサラダ ふんわり白雪蒸しパン	ぶた肉 さつま揚げ 豆乳	飲用牛乳 わかめ 加糖練乳 調理用牛乳	うどん さとう 小麦粉	にんじん こまつな	560 kcal 20.7 g 19.3 g		
12木	【冬野菜・はくさい】 わかめ大豆ごはん 魚とポテトの甘辛煮 八宝汁	大豆 モウカザメ ベーコン ぶた肉 なると	飲用牛乳 わかめご飯の素	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	にんじん こまつな	600 kcal 22.1 g 20.7 g		
13金	ガーリックコッペ ビーンズコーンチャウダー ごまドレッシングサラダ	ベーコン 赤みそ ぶた肉 ツナ缶 レンズまめ ウインナー	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	ショートニングパン じゃがいも 米粉 三温糖	マーガリン 油 ゴマペースト ごま油	にんにく たまねぎ クリームコーン コーン缶 キャベツ もやし	596 kcal 22.6 g 29.1 g	
16月	【冬野菜・かぶ】 ごはん いかのケチャップソースがけ 土佐和え かぶとじゃがいものみそ汁	イカ かつお節 白いんげん 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 にんじん かぶ(葉)	しょうが にんにく キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ かぶ(根)	560 kcal 24.6 g 15.3 g	
17火	ちゃんぽん麺 ガーリックフライドポテト ナタデココパイ	ぶた肉 イカ かまぼこ	飲用牛乳	ラーメン じゃがいも さとう	油 ごま油	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ みかん缶 ナタデココ 黄桃缶 バインジュース	558 kcal 22.6 g 18.1 g	
18水	ごはん さばのごまみそ煮 コチュジャン和え 吹雪汁	サバ 赤みそ かつお節 豆乳 とり肉 豆腐 油揚げ 白みそ	飲用牛乳 わかめ	米 三温糖 さとう	白ごま ごま油	にんじん こまつな	605 kcal 28.1 g 22.8 g	
19木	ごまごはん 家常豆腐 玉子と海藻のスープ	ぶた肉 赤みそ 生揚げ とり肉 たまご	飲用牛乳 わかめ 耐熱糸寒天	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	ごま油 白ごま 油	にんじん こまつな	630 kcal 26.1 g 24.1 g	
20金	【12月21日・冬至】 おかかごはん 小魚のゆず風味揚げ 冬至かぼちゃの肉じゃが風	かつお節 ぶた肉	飲用牛乳 チカ	米 かたくり粉 さとう しらたき じゃがいも	白ごま 油 ごま油	にんじん かぼちゃ さやいんげん	567 kcal 22.7 g 15.4 g	
23月	メープルセサミコッペ 大豆とキャベツのホワイトシチュー 野菜サラダ	ベーコン とり肉 大豆 豆乳	飲用牛乳	ミルクパン メープルシロップ 三温糖 米粉 じゃがいも はちみつ	マーガリン 白ごま バター 油	にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし コーン缶	582 kcal 23.3 g 24.7 g
24火	【12月25日・クリスマス】 クリスマスピラフ 豆腐入りハンバーグ 米粉マカロニのスープ	ベーコン とり肉 豆腐 かまぼこ ぶた肉 ウインナー	飲用牛乳	米 パン粉 さとう 米粉マカロニ	オリーブ油 油	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく しめじ キャベツ コーン缶	618 kcal 25.1 g 24.6 g

必ず！  
 給食当番は全員マスクをつけます。



12月の給食は..  
 冬野菜にチャレンジ！キャンペーン！

