

# [ 12月 献立表 ]



2023年12月

北区立岩淵小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1 金	☆スイミージャムパン はくさいのクリームスープ ☆おほしさまキラキラポンチ	○	★牛乳、鶏むね肉、ベーコン、豆乳クリーム、豆乳	★食パン、★バター、サラダ油、いちごジャム、じゃがいも、でんぷん、砂糖	干しぶどう、たまねぎ、にんじん、かぶ(葉)、みかん(缶) ★パイン(缶)、かぶ、はくさい	667 kcal 22.9 g 22.3 g 2.0 g	1年生 2年生
4 月	☆トウジンジャー もやしチャンプルー もずくすましじる	○	★牛乳、豚肉、ロースハム、木綿豆腐、★鶏卵、★もずく	米、米粒麦、ラード、サラダ油 さといも	しょうが、しいたけ、にんじん、もやし、ピーマン、えのきたけ、こまつな ねぎ	523 kcal 19.4 g 15.9 g 2.3 g	3年生
5 火	ジャンバラヤ(アメリカン炊込飯) マック・シュー(コーン炒め) オニオンスープ ☆ペニエ(四角いドーナツ)	○	★牛乳、鶏もも肉、ベーコン、フランクフルト、豆乳クリーム	米、サラダ油、砂糖、豆乳バター、揚げ油、★強力粉、粉糖	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、赤ピーマン、マッシュルーム、コーン、セロリー、さやいんげん	685 kcal 24.1 g 20.4 g 2.1 g	4年生
6 水	ピタパン チキンチャップ コールスローサラダ ☆テトリスクッキー	○	★牛乳、鶏もも肉、豆乳	★ピタパン、サラダ油、でんぷん、砂糖、豆乳バター、★小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン	643 kcal 25.0 g 27.3 g 1.8 g	5年生
7 木	☆ポテトイリやきそば ピリからこんにやく かんぴょうのたまごとじじる	○	★牛乳、豚肉、あおのり、★鶏卵	★中華めん、サラダ油、でんぷん、じゃがいも、こんにやく	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら、しめじ、かんぴょう ねぎ	566 kcal 21.8 g 18.1 g 3.4 g	6年生
8 金	むぎごはん さわらのマスタードやき キャベツのミソサラダ シラたますましじる	乳酸菌飲料	★ジョア(プレーン)、赤みそ、鶏むね肉、わかめ さわら	米、米粒麦、★マヨネーズ、砂糖、サラダ油、白いりごま、白玉粉	にんにく、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん ねぎ	605 kcal 26.8 g 11.8 g 2.0 g	音楽会
11 月	むぎごはん とりにくのマーマレードやき ツナあえ かぶのみそしる	○	★牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナオイル漬け、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、マーマレードジャム、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、レモン汁 かぶ	606 kcal 25.3 g 20.5 g 1.8 g	
12 火	シナモントースト ポークビーンズ やきにくサラダ	○	★牛乳、大豆、いんげん豆、豚肉	★食パン、★バター、サラダ油、グラニュー糖、★小麦粉、じゃがいも、砂糖、しらたき、ごま油	たまねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな	580 kcal 25.3 g 24.6 g 2.0 g	
13 水	ねりまだいこんとツナのスパゲッティ キャベツのカレーサラダ ふゆやさいのスープ	○	★牛乳、ツナオイル漬け、刻みのり、鶏むね肉	★スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、サラダ油	しめじ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、レモン汁、かぶ はくさい、練馬大根	622 kcal 27.9 g 19.7 g 2.0 g	東京都の 食材献立
14 木	むぎごはん おみくじロック(かぼちゃ) キャベツのチーズサラダ ミネストローネ	○	★牛乳、凍り豆腐、豚ひき肉、★サラダチーズ、ベーコン	米、米粒麦、揚げ油、サラダ油、乾燥マッシュポテト、★小麦粉、★パン粉、砂糖	★かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、しめじ、セロリー、ホールトマト	701 kcal 21.4 g 24.0 g 1.9 g	
15 金	むぎごはん しろみざかなのマヨネーズやき グリーンサラダ やさいスープ	○	★牛乳、メルルーサ、鶏むね肉、ツナオイル漬け	米、米粒麦、★マヨネーズ、★パン粉、サラダ油、砂糖	きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、こまつな ブロッコリー	637 kcal 26.2 g 22.7 g 1.6 g	
18 月	わかめごはん(α化米) さといもといかのたきあわせ ごまあえ ぐだくさんみそしる	○	★牛乳、炊きこみわかめ、★いかリング、豚肉、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	米、白いりごま、こんにやく、砂糖、白すりごま、サラダ油、じゃがいも さといも	にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし、たまねぎ、だいこん	596 kcal 25.1 g 13.9 g 2.2 g	
19 火	ちゅうかどん ワカメスープ キャラメルポテト	○	★牛乳、豚肉、★いか、★えび、★うずら卵、わかめ	米、米粒麦、サラダ油、ごま油、でんぷん、白いりごま、揚げ油、さつまいも、豆乳バター、砂糖	たけのこ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、えのきたけ、しょうが ねぎ、はくさい	716 kcal 24.7 g 21.0 g 1.9 g	
20 水	むぎごはん あじフライ キャベツのおかかあえ だいこんのみそしる	○	★牛乳、あじ、糸けずり節、絹ごし豆腐、わかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、揚げ油、★小麦粉、★パン粉	キャベツ だいこん	627 kcal 26.6 g 18.3 g 2.2 g	
21 木	むぎごはん てづくりなめたけ にくじゃが キャベツのみそしる	○	★牛乳、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、砂糖、サラダ油、しらたき、じゃがいも	えのきたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、キャベツ	631 kcal 23.5 g 16.2 g 2.1 g	
22 金	ほうとう ゆずぼんサラダ しんげんもちふうしらたまだんご	○	★牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ、木綿豆腐、きな粉	こんにやく、★ほうとう、サラダ油、白いりごま、白玉粉、砂糖、黒砂糖	ごぼう、にんじん、だいこん、★かぼちゃ、こまつな、はくさい、もやし、ゆず、ねぎ	603 kcal 24.4 g 17.8 g 2.4 g	冬至の献立 山梨県の 郷土料理

音楽会応援献立

※12月25日(月)は給食はありません。

1 月 9 日 火	ハヤシライス バリバリハニーサラダ ななくさスープ	○	★牛乳、豚肉、鶏むね肉	米、米粒麦、強化米、サラダ油、★小麦粉、揚げ油、★ワンタンの皮、はちみつ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン、レモン汁、かぶ、だいこん、せり、はくさい	703 kcal 22.6 g 27.8 g 2.6 g	七草献立
-----------------------	---------------------------------	---	-------------	--------------------------------------	---	---------------------------------------	------

★食材購入の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆が付いている献立が音楽会応援メニューです。

★(○)で食材が囲まれている日は、旬の食材を使った給食です。

- ☆アレルギーが出やすい食材☆ さといも  
 ☆たまにしか出ない食材☆ ゆず・かんぴょう・せり(1月)  
 他にも、食材の欄をチェックしていただいて、食べたことがない食材や、食べ慣れていない食材がありましたら、ご家庭で試していただくようお願いいたします。心配な食材がありましたら学校にご相談ください。

