



# 12月献立表

令和4年



北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				赤:体をつくるものになる	黄:エネルギーのもとになる	緑:体の調子を整えるものになる	たんぱく質	
1	木	○	とんこつラーメン 豆かりんとう マスタード風味サラダ	牛乳 ぶた肉 えび なたと じゃこ ひよこ豆 大豆 スキムミルク	中華めん ラード ごま さつまいも 油	キャベツ 小松菜 もやし にんにく ねぎ にんじん きゅうり しょうが	610 24.7	
2	金	○	ごはん お絵かきコロケ 小松菜のおかかあえ えのきだけ汁	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 のり とうふ たまご	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 マッシュポテト	たまねぎ にんじん パセリ 小松菜 ねぎ えのきだけ もやし	667 23.7	
3	土	○	豚キムチどん 野菜チップス 白菜のそぼろ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 ごま さつまいも じゃがいも	ねぎ たら キムチ もやし にんじん 白菜 かぼちゃ えのきだけ にんにく	689 26.6	
5	月		振替休日					
6	火	○	めかぶごはん たまごの唐草やき じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 とり・豚肉 めかぶ ひじき とうふ たまご みそ 油あげ	米 さとう こんにやく じゃがいも 油	しょうが にんじん 干しいたけ たら ねぎ たまねぎ ごぼう いんげん グリーン ピース	622 28.9	
7	水	○	魚のカレー揚げバーガー レンズ豆のスープ 果物	牛乳 白身魚 ベーコン レンズ豆	パン マーガリン 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ パセリ りんご キャベツ	576 26.2	
8	木	○	中華どん じゃこ天 ザーサイときのこのスープ	牛乳 ぶた肉 じゃこ たまご いか えび じゃこ	米 油 小麦粉	にんじん たけのこ 白菜 干しいたけ チンゲン菜 ザーサイ しめじ にんにく	548 24.1	
9	金	○	そぼろ野菜のごはん 手作りがんも みそけんちん汁	牛乳 とり肉 とうふ たまご みそ	米 ごま やまといも 油 こんにやく	にんじん 野菜 たら にんじん ごぼう だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ	538 17.8	
12	月	○	かき揚げどん ゆで野菜のポン酢あえ みそ汁 果物	牛乳 いか えび さくらえび わかめ 油あげ たまご とうふ	米 小麦粉 油 さとう	にんじん たまねぎ 小松菜 にんじん きゅうり もやし レモン みかん	644 25.1	
13	火	○	カレーうどん カリカリ揚げのサラダ 草だんご	牛乳 ぶた肉 揚げ とうふ きなこ	うどん さとう ごま 上新粉 白玉粉	たまねぎ ねぎ にんじん 小松菜 よもぎ キャベツ もやし	574 21.9	
14	水	○	鯛めし かぼちゃフライ 水菜の即席漬け あら汁	牛乳 たい 油あげ たまご 昆布 とうふ	米 さとう 小麦粉 パン粉 ごま 油	にんじん ごぼう かぼちゃ 白菜 ゆず ほうれん草 ねぎ いんげん	579 21.3	
15	木	○	ココア揚げパン クリームシチュー くだもの	牛乳 とり肉 ベーコン クリーム 調理用牛乳	パン 小麦粉 油 バター じゃがいも グラニュー糖	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー りんご マツルーム缶	734 23.8	
16	金	○	ごはん おかかふりかけ 根菜の煮物 呉汁	牛乳 とり肉 大豆 みそ ぶた肉 油あげ とうふ	米 ごま 砂糖 さといも じゃがいも こんにやく	にんじん 小松菜 ねぎ ほうれん草	618 27.9	
19	月	○	にんにくチャーハン イタリアンスープ 魚介のアクアパッツァ	牛乳 ベーコン じゃこ たら あさり たまご チーズ とり肉	米 油 じゃがいも パン粉	にんにく ねぎ パセリ しめじ コーン缶 えのきだけ 小松菜 パセリ にんじん	580 29.4	
20	火	○	ごはん 納豆の包み揚げ ちくわの野菜ソテー みそ汁	牛乳 とり肉 納豆 たまご ちくわ とうふ みそ 油あげ	米 春巻きの皮 ごま 油	もやし ねぎ ピーマン キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ	616 24.8	
21	水	○	もやしラーメン さつまるくん ひじきと青大豆のサラダ	牛乳 ぶた肉 なたと ひじき 大豆 調理用牛乳 クリーム	中華めん ラード さつまいも ホットケーキ粉 油	もやし にんじん たら ねぎ にんにく しょうが	610 21.7	
22	木	○	コーン茶飯 洋風おでん キャベツの煮びたし	牛乳 さつまいもあげ ちくわ 油あげ うずらの卵 フランクフルト	米 じゃがいも こんにやく ちくわぶ	コーン缶 にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	518 19.3	
23	金	○	おたのしみに!!		牛乳 とり肉 ベーコン 調理用牛乳 たまご	パン 小麦粉 さとう パスタ バター	キャベツ きゅうり ブロッコリー パセリ たまねぎ にんにく みかんジュース マーマレード みかん缶 セロリ	671 26.3

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

