令和5年度　北区立稲田小学校　12月献立表

日	曜	こんだて	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1	金	**★亀戸大根使用★** きびごはん　ぎせい豆腐 大豆の磯煮 さつまいも入りすいとん汁	○	牛乳,鶏挽肉,押し豆腐,鶏卵 干ひじき,大豆,油揚げ,鶏肉	精白米,きび,油,砂糖,ごま油 小麦粉,白玉粉,さつまいも	にんじん,たけのこ,干ししいたけ 長ねぎ,しょうが,さやえんどう,大根 はくさい	654 kcal 27.9 g 2.7 g
4	月	**★世界の料理（ハンガリー）★** ラーンゴシュ風トースト グヤーシュ ウボルカシャラータ	○	生クリーム,シュレッドチーズ 牛乳,サワークリーム,ヨーグルト ベーコン,豚肉	食パン,油,じゃがいも,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー 黄ピーマン,トマトピューレ,パセリ きゅうり,キャベツ	581 kcal 25.6 g 1.7 g
5	火	**★鹿児島県郷土料理★** 鶏飯 がね 花みかん	○	鶏肉,鶏卵,きざみのり,牛乳	精白米,油,いりごま さつまいも,砂糖,小麦粉,上新粉	小松菜,にんじん,干ししいたけ にら,玉ねぎ,みかん	616 kcal 22.5 g 1.8 g
6	水	ごはん 豆腐の五目炒め かみかみナムル	○	牛乳,鶏肉,いか,えび 豆腐,くきわかめ,さきいか	精白米,油,砂糖,でんぷん ごま油,いりごま	にんにく,しょうが,たけのこ にんじん,干ししいたけ,長ねぎ チンゲンツァイ,切干しだいこん きゅうり,小松菜	600 kcal 27.4 g 2.3 g
7	木	◎しょうゆラーメン スパイシービーンズ りんご	○	豚肉,なると,牛乳,ひよこまめ	中華めん,油,じゃがいも でんぷん	メンマ,しょうが,にんにく,にんじん もやし,長ねぎ,小松菜,りんご	613 kcal 22.4 g 2.9 g
8	金	ごはん ぶりのにんにくみそ焼き 刻み昆布の五目煮 お事汁	○	牛乳,ぶり,豚肉,切昆布,油揚げ あずき	精白米,砂糖,油,いりごま ごま油,こんにゃく,里いも	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん 干ししいたけ,大根,ごぼう	635 kcal 28.1 g 2.7 g
11	月	ごはん 魚のおろしポン酢がけ キャベツのおかかあえ あんかけ汁	○	牛乳,いなだ,鶏肉,油揚げ	精白米,小麦粉,でんぷん 油,砂糖,玉ふ	大根,キャベツ,にんじん 干ししいたけ,長ねぎ,小松菜	619 kcal 26.1 g 2.0 g
12	火	◎ナンピザ カレースープ ◎フルーツヨーグルト	○	ベーコン,ツナ,チーズ,牛乳 豚肉,プレーンヨーグルト	ナン,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム ピーマン,トマトピューレ,にんじん キャベツ,チンゲンツァイ,ホールコーン みかん缶,パイン缶,黄桃缶	597 kcal 25.8 g 2.7 g
13	水	豚肉とごぼうのごはん いももち（**北海道郷土料理**） 野菜のからしあえ 豆乳仕立てのみそ汁	○	豚肉,牛乳,豆腐,油揚げ,豆乳	精白米,油,砂糖,じゃがいも でんぷん	にんにく,にんじん,ごぼう グリンピース,キャベツ,小松菜,大根 はくさい,長ねぎ	662 kcal 21.2 g 3.7 g
14	木	**★練馬大根使用★** 練馬大根スパゲッティ 花野菜のごまドレサラダ ヨーグルトポムポムケーキ	○	ツナ,きざみのり,牛乳 ひよこまめ,鶏卵,ヨーグルト	スパゲッティ,油,砂糖 ごま油,白すりごま,バター 小麦粉	大根,ブロッコリー,カリフラワー キャベツ,にんじん,ホールコーン,玉ねぎ 紅玉りんご	680 kcal 25.4 g 2.1 g
15	金	**★世界の料理(韓国①)★** ごはん　キムムッチ 韓国風肉じゃが 三色塩ナムル	○	牛乳,きざみのり,豚肉	精白米,砂糖,ごま油,いりごま 油,じゃがいも,しらたき	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ えのき,たけのこ,にら,もやし,小松菜	585 kcal 20.1 g 2.0 g
18	月	茶飯 おでん れんこんのごまあえ	○	牛乳,結びこんぶ,さつま揚げ 焼き竹輪,いわしつみれ 京がんも	精白米,砂糖,こんにゃく じゃがいも,ちくわぶ,白すりごま	にんじん,大根,れんこん,ほうれん草	591 kcal 22.5 g 2.7 g
19	火	**★おはなし献立★** セサミトースト ***トゥクパ*** パリパリサラダ	○	牛乳,豚肉,ひよこまめ プレーンヨーグルト	食パン,バター,白すりごま 砂糖,油,きしめん,ワンタンの皮 いりごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん セロリー,ホールトマト缶,ほうれん草 グリンピース,トマトピューレ キャベツ,きゅうり	604 kcal 21.1 g 1.7 g
20	水	ごはん 魚の南蛮漬け もやしとコーンのおひたし だぶ（**佐賀県郷土料理**）	○	牛乳,あぶらかれい,鶏肉,生揚げ かまぼこ	精白米,油,でんぷん,小麦粉 砂糖,こんにゃく,玉ふ	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,もやし きゅうり,ホールコーン,ごぼう れんこん,干ししいたけ,小松菜	586 kcal 26.8 g 3.0 g
21	木	**★世界の料理(韓国②)★** ビビンバ サムゲタンスープ 花みかん	○	豚挽肉,牛乳,鶏肉	精白米,油,いりごま,ごま油 砂糖,塩こうじ	長ねぎ,しょうが,ぜんまい,もやし にんじん,小松菜,にんにく,大根 ぶなしめじ,万能ねぎ,みかん	621 kcal 22.5 g 2.0 g
22	金	**★冬至★** ほうとう（**山梨県郷土料理**） 白菜のゆず風味 茶巾しぼり	○	豚肉,油揚げ,牛乳,調理用牛乳	ほうとう,砂糖,さつまいも バター	かぼちゃ,大根,にんじん 干ししいたけ,長ねぎ,ごぼう ほうれん草,はくさい,ゆず	613 kcal 20.6 g 4.8 g
25	月	カラフルカレーピラフ ローストチキン 青のりポテト ジュリエンヌスープ	のみものセレクト	ツナ,牛乳,鶏肉,青のり粉	精白米,油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム 赤ピーマン,ピーマン,ホールコーン グリンピース,セロリー,キャベツ,小松菜	628 kcal 26.2 g 2.9 g

◎　ラッキーデーでアヒルの人参が当たった人がリクエストしたメニューです。

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。