



# 令和4年12月、令和5年1月 こんだてひょう

北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
1	木	○	むぎごはん やまなしとりもつにふう ワンタンスープ	●鶏肉、★うすら卵 ●豚肉、●鶏がら	米、★大麦 揚げ油、じゃがいも、砂糖、でんぷん でんぷん、★ワンタンの皮	しょうが しょうが、しめじ、玉葱、もやし、にんじん、こまつな	623 kcal 23.2 g 19.5 g 2.0 g	うすら卵 大麦 ワンタン皮
2	金	○	◆みそラーメン うましおポテト りんご	●豚肉、●鶏がら、●豚骨	★中華麺、米油、ごま油、砂糖 揚げ油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、コーン、ねぎ、こまつな ★りんご	620 kcal 22.3 g 19.8 g 2.5 g	中華麺 りんご
5	月	○	ごもくチャーハン ぶたバラとはくさいの とうじゅうスープ あんにとろい	★たまご、●ハム ●豚肉、豆乳 粉寒天、★調理用牛乳	米、★大麦、ごま油、米油 米油 砂糖	しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、グリーンピース しょうが、にんじん、えのきたけ はくさい、こまつな パイン缶、レモン	619 kcal 21.4 g 19.5 g 2.6 g	たまご 調理用乳 大麦
6	火	○	にいがたけんさんこしひかりごはん あげぶりのみぞれかけ いそあえ うちまめじる セサミパン	★ぶり のり うち豆(大豆)、油揚げ	米 揚げ油、でんぷん、砂糖 じゃがいも	しょうが、だいこん、万能ねぎ こまつな、もやし、コーン こぼろ、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	669 kcal 28.1 g 23.5 g 2.5 g	ぶり
7	水	○	ショクメルリ (ツョーゾ アふうクリ-パチー) ◆さんしょくピクルス	●鶏肉、★調理用牛乳、 ★チーズ、★生クリーム	★セサミパン 米油、★バター、★小麦粉 じゃがいも、さつまいも 砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、コーン にんじん、だいこん、きゅうり、	588 kcal 23.0 g 22.9 g 2.7 g	調理用乳 チーズ・生クリーム セサミパン 小麦粉 バター
8	木	○	おやこどん みそドレサラダ ◆チョコレートケーキ	●鶏肉、★かまぼこ、★たまご 豆乳、★生クリーム	米、★大麦、こんにゃく、砂糖、でんぷん 砂糖、米油 ★小麦粉、マーガリン、砂糖	干し椎茸、玉葱、にんじん、グリーンピース こまつな、にんじん、キャベツ、コーン、しょうが いちご	654 kcal 27.6 g 18.9 g 1.9 g	かまぼこ たまご 生クリーム 大麦・小麦粉
9	金	○	こまつなピラフ きびなごのカレーあげ じゃがいもベーコンスープ	●鶏肉 ★きびなご ●ベーコン	米、★大麦、★バター、米油 ★揚げ油、でんぷん 米油、じゃがいも	にんにく、玉葱、コーン、こまつな にんにく、玉葱、にんじん	566 kcal 20.4 g 19.2 g 2.0 g	きびなご 大麦 バター 揚げ油(魚)
12	月	○	ごはん ホキのからしみそやき きりぼしだいこんごもくいため いもだんごじる	★ホキ ●豚肉 ●鶏肉	米 砂糖、ごま油 ごま油、砂糖 じゃがいも、でんぷん、こんにゃく	にんにく、長ねぎ しょうが、切干しだいこん、きくらげ、にんじん、もやし にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	588 kcal 25.5 g 15.5 g 2.5 g	ホキ
13	火	○	だいずとこうや とうふのちゅうかおこわ きのこのみぞれじる こめこのもちり きなこケーキ	高野豆腐、大豆 油揚げ きな粉、豆乳	米、もち米、ごま油、砂糖 でんぷん 砂糖、米油	干し椎茸、にんじん、 だけのこ、グリーンピース なめこ、エリンギ、にんじん、はくさい、ねぎ、だいこん、こまつな	650 kcal 20.0 g 20.9 g 1.8 g	
14	水	○	スパゲティナポリタン チーズサラダ しらたまポンチ	●ハム、●ウィンナー、★ チーズ ★チーズ	★スパゲティ、米油、砂糖 オリーブ油、米油 白玉粉、砂糖	ピーマン、にんにく、にんじん、玉葱、マッシュ ルーム、ホールトマト缶 こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱、レモン パイン缶、みかん缶、レモン	586 kcal 22.3 g 17.2 g 1.9 g	チーズ スパゲティ
15	木	ジョ ア	♥カツカレー なんでもせんぎりサラダ りんご	●鶏肉	米、★大麦、米油、じゃがいも、★バ ター、★小麦粉、砂糖、揚げ油、★パン 米油、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ホールト マト キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、レモ ン ★りんご	670 kcal 22.0 g 18.4 g 2.4 g	大麦 小麦粉・パン粉 バター りんご
16	金	○	ごはん さばのみそに わさびあえ だごじる	★さば ●鶏肉、油揚げ	米 砂糖 米油、★小麦粉	しょうが もやし、キャベツ、にんじん、チンゲンツアイ こぼろ、にんじん、だいこん	624 kcal 27.1 g 18.0 g 2.6 g	さば 小麦粉
19	月	○	まーぼーどん かふうだいこんきゅうり さつまいももち	●豚肉、豆腐 ★調理用牛乳	米、★大麦、米油、ごま油、砂糖、でんぷ ん ごま油、砂糖 さつまいも、でんぷん、砂糖、★黒こ ま、★バター	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、たけの こ、干し椎茸、ピーマン きゅうり、だいこん	646 kcal 22.0 g 18.5 g 2.0 g	調理用乳 大麦 黒こま バター
20	火	○	ごはん てづくりさつまあげ ゆかりづけ けんちんじる	★いわし、★たら、ひじき 油揚げ、豆腐	米 ★揚げ油、★やまといも、砂糖、でん ぷん 米油、こんにゃく	にんじん、こぼろ、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん こぼろ、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	615 kcal 27.3 g 21.7 g 2.3 g	いわし たら 揚げ油(小麦) やまといも
21	水	○	◆ほうとう ししゃものピリからやき はくさいゆずつけ	●鶏肉、油揚げ ★ししゃも	★ほうとう麺 砂糖	こぼろ、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、か ぼちゃ しょうが、ねぎ はくさい、にんじん、ゆず	565 kcal 27.1 g 18.1 g 2.7 g	ししゃも ほうとう麺
22	木	リザ ー ブ	ミルクパン ドリンク3しゅ 【ぶどうジュース、カフェオレ、こまち】 クリスピーハーブチキン マッシュポテト ジュリエンスープ	●カフェオレ ●鶏肉 ★調理用牛乳、★生クリー ム ●ベーコン	★ミルクパン 紅茶 ★マヨネーズ、★クラッカー じゃがいも、★バター	ぶどうジュース レモン コーン、ピーマン、赤ピーマン 玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな	596 kcal 21.0 g 21.3 g 2.9 g	カフェオレ 調理用乳 生クリーム バター ミルクパン マヨネーズ クラッカー(小麦)

1月は登校初日から給食あり。2日間分のみ、先にお知らせします。

10	火	○	ごはん マスのあげほのやき キャベツのあさづけ ななくさふうじる	★マス 油揚げ	米 ★マヨネーズ	にんじん キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん、はくさい、かぶ、ねぎ、せり、 こまつな	578 kcal 25.1 g 21.0 g 2.0 g	マス マヨネーズ
11	水	○	あぶたまどん からしすあえ かがみひらきあんもち	●豚肉、油揚げ、★かまほ こ、★たまご 豆腐、あずき	米、★大麦、砂糖、でんぷん 米油 白玉粉、上新粉、砂糖	干し椎茸、玉葱、にんじん こまつな、キャベツ、にんじん	690 kcal 28.5 g 20.1 g 2.4 g	かまぼこ たまご 大麦

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。  
※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。 ※ 感染症対策のため、当面、パンは全て個包装、果物は、果肉を手で触るものは避けます。