

12月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

かぜにまけないじょうぶなからだをつくろう。

令和2年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	にぎ ゆ う	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	はたらくちからに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
1 火	ごはん だいこんとはるさめのからみに しらたまスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,け ずりぶし,とうふ,こんぶ,と りにく,たまご	こめ,ごまあぶら,あぶら,は るさめ,さとう,しらたまこ	だいこん,にんじん,にんにく,しょうが,に ら,ほししいたけ,キャベツ,ねぎ,こまつな	630 23.2
2 水	チキンカレー ふくじんづけ グリーンサラダ		とりにく,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,バ ター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,ト マト,にんじん,りんご,トマトケチャップ, ふくじんづけ,キャベツ,きゅうり	649 16.6
3 木	ミートソーススパゲティー チョコレートむしケーキ コールスローサラダ		ぶたにく,とりにく,チーズ, ぎゅうにゅう	スパゲティー,オリーブオ イル,あぶら,さとう,こむぎ こ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,た まねぎ,ホールのトマト,トマトペースト,ト マトケチャップ,キャベツ	654 18.5
4 金	まるパン わふうハンバーグ フライドポテト ABCスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,と りにく,とうふ,みそ,たまご ベーコン,とりにく	まるパン,さとう,パン,じゃ がいも,あぶら,アルファ ベットマカロニ	たまねぎ,にんじん,しょうが,だいこん,こ ねぎ,あおのり,キャベツ,セロリー	690 31.1
7 月	すぶたどん もやしスープ くだもの		ぶたにく,うずらのたまご, ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,かたくりこ,じゃがい も,あぶら,さとう	ほししいたけ,たまねぎ,たけのこ,にんじ ん,ピーマン,にんにく,しょうが,もやし,ね ぎ,こまつな,くだもの	658 23.0
8 火	つけうどん もちきんちゃく くだもの		けずりぶし,とりにく,かま ぼこ,あぶらあげ,ぎゅう にゅう	うどん,もち,スパゲティー, さとう	たまねぎ,ほししいたけ,にんじん,ねぎ,た けのこ,こまつな,くだもの	578 23.2
9 水	ミニきなこあげパン ミニココアあげパン にくだんごいりはるさめスープ じゃがバター		きなこ,ぎゅうにゅう,とり にく,ぶたにく,たまご,うず らのたまご	ショートニングパン,さと う,かたくりこ,はるさめ, じゃがいも,バター	にんじん,たけのこ,ほししいたけ,しょう が,ねぎ,こまつな	658 24.2
10 木	ひつまぶし いかとやさいのすのもの じゃがいものきんぴら		うなぎ,たまご,けずりぶし, こんぶ,ぎゅうにゅう,いか	こめ,さとう,ごま,あぶら,か たくりこ,あらね,ごまあぶ ら,じゃがいも,いとこん にやく	しそ,みつば,きゅうり,だいこん,にんじん, ごぼう	604 22.8
11 金	きつねどんぶり やさいのこぶちあえ なめこじる		あぶらあげ,たまご,けずり ぶし,ぎゅうにゅう,とうふ, みそ	こめ,さとう,かたくりこ,ご ま	えのきたけ,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,だい こん,にんじん,きゅうり,なめこ	620 27.9
14 月	ごこくわかめごはん さかなのフライ だいこんとひじきのサラダ すましじる		わかめ,ぎゅうにゅう,さけ たまご,チーズ,ひじき,こん ぶ,けずりぶし,とうふ	こめ,おしむぎ,きび,あわ,こ むぎこ,ごま,パンこ,あぶら, ごま,さとう,ごまあぶら	きゅうり,だいこん,とうもろこし,にんじ ん,えのきたけ,ねぎ	621 28.6
15 火	ごはん ダッカルビ わかめスープ		とりにく,コチュジャン, ぎゅうにゅう,みそ(赤),わ かめ	こめ,ごまあぶら,さとう,い りごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,ねぎ,キムチ, はくさい,にら	577 21.1
16 水	いわしのかばやき やさいさっぱりあえ すましじる		いわし,ぎゅうにゅう,けず りぶし,とうふ	こめ,かたくりこ,こむぎこ, あぶら,さとう,ごま	キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん,し めじ,こまつな	593 32.6
17 木	クリームチーズサンド ビーンズシチュー さつまいものハニーサラダ		チーズ,ぎゅうにゅう,とり にく,しろいんげんまめ	しょくパン,はちみつ,あぶ ら,じゃがいも,バター,こむ ぎこ,さつまいも,さとう	たまねぎ,にんじん,トマトケチャップ,セ ロリー,キャベツ	663 22.2
18 金	じゃこチャーハン はるまき ちゅうかスープ		じゃこ,ハム,たまご,ぎゅう にゅう,ぶたにく,とりにく	こめ,あぶら,ごま,はるさめ, かたくりこ,はるまきのか わ,ごまあぶら	ねぎ,にんじん,ほししいたけ,ピーマン,に ら,たけのこ,もやし,にんにく,しょうが,ほ ししいたけ,しなちく,キャベツ,こまつな	608 26.5
21 月	カレーパン ポトフ くだもの		ぶたにく,とりにく,たまご, ぎゅうにゅう,ベーコン,ウ インナー,さつまあげ	まるパン,あぶら,パンこ,こ むぎこ,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,セ ロリー,パセリ,くだもの	635 24.2
22 火	もやしそば ゆでやさい にくまん		ぶたにく,ぎゅうにゅうた まご,ぶたにく,とりにく	ちゅうかめん,あぶら,かた くりこ,ごまあぶら,こむぎ こ,さとう	しょうが,ねぎ,にんにく,にんじん,たけの こ,にら,きくらげ,もやし,たまねぎ,ほしし いたけ	642 28.4
23 水	むぎごはん かじょうどうふ こんにやくサラダ		ぎゅうにゅう,なまあげ,ぶ たにく,けずりぶし	こめ,おおむぎ,さとう,ごま あぶら,かたくりこ,こん にやく,あぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ, しょうが,にんにく,ほししいたけ,こまつ な,きゅうり,もやし	694 27.4
24 木	おたのしみきゅうしょく					

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。

※ 栄養価は中学年のもので。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。