

# 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。

令和元年

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	行事	
			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			
2月	チリピーズライス フレンチサラダ		ベーコン,ぶたにく,とり にく,だいず,チーズ,ぎ ゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも, バター,さとう	トマトピューレ,にんにく,たま ねぎ,にんじん,トマトジュース, トマトケチャップ,キャベツ, きゅうり,りんご	641 21.1		
3火	わふうスパゲティー コールスローサラダ バナナケーキ		ベーコン,とりにく,ぎ ゅうにゅう,たまご	スパゲティー,バター,あ ぶら,さとう,こむぎこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,こ まつな,キャベツ,バナナ	638 22.8		
4水	キムタクチャーハン かんこくスープ くだもの		ぶたにく,ぎゅうにゅう, とりにく,たまご	こめ,あぶら,ごま,ごまあ ぶら,さとう	にんじん,キムチ,たくあん,ピー マン,にんにく,しょうが,しいた け,もやし,キャベツ,ねぎ,こまつ な	579 21.1	B4	
5木	丸パン メンチカツ ゆでやさい トマトとたまごのスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,おから,たまご, ベーコン	まるパン,こむぎこ,パン こ,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,トマト,パセ リ	654 29.7	B5	
6金	ダッカルピどん わかめスープ		とりにく,コチュジャン, ぎゅうにゅう,みそ,とう ふ,わかめ	こめ,ごまあぶら,さとう, 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	594 22.7	B5	
9月	ごはん かつおでんぶ じゃがいものとりそぼろに みそしる		ぎゅうにゅう,とりにく, けずりぶし,さつまあげ, かつお,わかめ,みそ	こめ,さとう,こんにやく, じゃがいも,ふ,ごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげ ん,だいこん,ねぎ	668 27.4	B5	
10火	エビクリームライス マカロニスープ くだもの		とりにく,むきえび,ぎ ゅうにゅう,ベーコン,ぶた にく	こめ,バター,あぶら,こむ ぎこ,かたくりこ,じゃが いも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュ ルーム,しょうが,セロリー,ピー マン,コーン,にんにく,キャベツ	666 23.6	B5 セレクト	
11水	わかめごはん さかなのチリソース ハンサンスー かんたんスープ		わかめごはんのもと,ぎ ゅうにゅう,ホキ,ハム,ペ ーコン,とうふ	こめ,ごま,かたくりこ,こ むぎこ,ごまあぶら,さ とう,はるさめ,あぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,トマトケ チャップ,もやし,にんじん,きゅう り,たまねぎ,しいたけ,たけのこ, キャベツ,チンゲンツァイ	603 24.6	2-1	
12木	タンタンめん ゆでやさい ポテトたこあげ		ぶたにく,とりにく,み そ,ぎゅうにゅう,ペー コン,たこ,たまご,かつお	ちゅうかめん,あぶら,さ とう,ごま,ごまあぶら, じゃがいも,かたくりこ, こむぎこ	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじ ん,キャベツ,もやし,にら,べに しょうが,あおりのり	647 25.8	縦割り	
13金	あおなごはん ぶたのすきに みそしる		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,けずりぶし,あ ぶらあげ,みそ	こめ,ごま,こんにやく,ふ, さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,はくさい,し いたけ,ごぼう,ねぎ	638 31.2	4-1	
16月	ごはん さかなのBBQソース こふきいも ジュリエヌスープ		ぎゅうにゅう,ホキ,ペ ーコン	こめ,かたくりこ,こむ ぎこ,さとう,じゃがいも	にんにく,りんご,トマトケ チャップ,あおりのり,たまねぎ,に んじん,セロリー,パセリ	648 22.5	2-2	
17火	つけうどん もちきんちゃく めだまのおやしゼリー		けずりぶし,とりにく,か まぼこ,あぶらあげ,ぎ ゅうにゅう,かんてん,カル ピス	うどん,もち,スパゲ ティー,さとう	たまねぎ,しいたけ,にんじん,ね ぎ,たけのこ,こまつな	611 23.2	社6 4-2	
18水	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,ピーマン,にら,た けのこ,もやし,にんにく,しょう が,しいたけ,しなちく,キャベツ, こまつな	608 26.5	4-3	
19木	まるパン さかなのてりやき フレンチサラダ ヌードルスープ		ぎゅうにゅう,さわら, ベーコン,ぶたにく	まるパン,かたくりこ,さ とう,あぶら,ヌイユ	しょうが,キャベツ,きゅうり,に んじん,たまねぎ,りんご,にんに く,パセリ	616 28.9	社3 2-3	
20金	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,しいたけ,キャ ベツ,ねぎ,こまつな	594 22.6		
23月	ゆかりごはん さかなのまつかさあげ やさいのこぶちあえ あんかけじる		ぎゅうにゅう,ホキ,たま ご,けずりぶし,とりにく	こめ,こむぎこ,コーンフ レーク,あぶら,ごま,そう めん,ふ,かたくりこ	キャベツ,だいこん,きゅうり,に んじん,もやし,ねぎ,こまつな	611 26.7	4組	
24火	<b>お楽しみ給食！！</b>							セレクト
25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	669 17.5	BOOK	

※ 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す。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

※ 行事欄表示はA時程=A B時程=B BOOK=ブックメニュー クラス=ランチルーム給食又はバイキング給食 社会科見学=社となります。