



12月の予定献立表



令和5年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しょくしょくひんぐん(あか・き・みどり)のぶるい)			えいようか	
			ちやくになる(あか)	ねつちからのもとなる(き)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	金	ぶたしょうがやきどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん	587	20.4
		こまつなとひじきのあえもの	ひじき	はるさめ しるごま さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん		
		とうふとはくさいのみそしる	とうふ		はくさい ねぎ		
4	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ たら チンゲンサイ	607	23.3
		もやしのナムル 		しるごま さとう ごまあぶら	もやし キャベツ		
		キャロットゼリー	こなかんてん	さとう	にんじん オレンジジュース		
5	火	ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう		577	28.1
		さばのこうみやき れんこんとごぼうのきんぴら	さば ぶたにく	さとう あぶら いとこんにやく	にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん		
		だいこんとしめじのみそしる	とうふ		しめじ だいこん こまつな		
6	水	ココアトースト ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう	しょくパン バター さとう ココア		577	20.7
		ミックスビーンズサラダ 	ひよこまめ だいず	あぶら さとう	キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ		
		とうにゅうのコーンシチュー	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン		
7	木	ねりまだいこんスパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ のり	スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ しめじ ねりまだいこん	617	25.6
		ハムサラダ	ロースハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり あかパプリカ たまねぎ		
		のりまめポテト	だいず あおのり	じゃがいも でんぶん あぶら	たまねぎ		
8	金	わかめごはん ぎゅうにゅう フヨウタン	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご	こめ さとう あぶら でんぶん	ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ	581	24.1
		だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	しるごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり コーン にんじん		
		タイピーエンふうスープ	とりにく	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ		
11	月	ごはん ぎゅうにゅう たらたつたあげ	ぎゅうにゅう まだら	こめ でんぶん あぶら	しょうが	579	26.7
		ごもくまめ	あぶらあげ だいず	あぶら しらたき さとう	にんじん ほししいたけ ごぼう		
		のっぺいじる	とりにく	さといも でんぶん	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
12	火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも		586	23.8
		すきやき	ぎゅうにく とうふ	あぶら しらたき くるまふ さとう	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ		
		ほうれんそうのごまあえ		さとう しるごま	ほうれんそう もやし にんじん		
		たんじょうびおいわいケーキ(12がつ) りんごケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー さとう バター	りんご		
13	水	ピザドック ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	コッペパン あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	585	23.5
		あおなのスープ 	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ こまつな		
		オレンジポンチ			ももかん みかんかん バインかん オレンジジュース		
14	木	ちゅうかどん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ	612	23.4
		きゅうりとだいこんのあまみそあえ 		さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん		
		もやしのちゅうかスープ 	とうふ	ごまあぶら	にんじん もやし チンゲンサイ		
15	金	ごはん ぎゅうにゅう おえかきハンバーグ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ いんげんまめ たまご	こめ パンこ	たまねぎ にんじん	573	25.6
		コーンとやさしいあえもの		さとう	ほうれんそう もやし コーン		
		わかめとじゃがいものみそしる	わかめ あぶらあげ	じゃがいも	ねぎ		
16	土	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	こめ あぶら デミグラスソース さとう こむぎこ バター	パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト	626	20.2
		うみのさちサラダ	わかめ くきわかめ ちりめんじゃこ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく		
		くだもの			バナナ レモン		
19	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき 	ぎゅうにゅう さけ	こめ		571	30.3
		ちくぜんに 	とりにく	あぶら さといも さとう いとこんにやく	ごぼう ほししいたけ にんじん れんこん		
		あおさのみそしる	あぶらあげ とうふ あおさ		ねぎ		
20	水	メキシカンピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウィンナー	こめ バター あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	587	17.1
		ようふうはくさいスープ	ベーコン ぶたにく	あぶら	セロリ にんじん たまねぎ はくさい		
		りんごゼリー	こなかんてん	さとう	りんごジュース りんごかん		
21	木	みそラーメン ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	620	24.1
		ぼうぎょうざ 	とりにく だいず	あぶら ごまあぶら こむぎこ ぎょうざのかわ	キャベツ ねぎ たら にんにく しょうが		
		サイダーポンチ		さとう	ももかん みかんかん バインかん		
22	金	ミルクパン ぎゅうにゅう フライドチキン 	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン でんぶん こむぎこ あぶら	しょうが にんにく	651	25.5
		カラフルマッシュポテト 	ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも バター	コーン グリンピース にんじん		
		ふゆやさしいスープ	ベーコン	あぶら	にんじん はくさい だいこん たまねぎ		
25	月	れんこんピラフ	ベーコン	こめ あぶら バター	しょうが れんこん にんじん たまねぎ コーン	702	15.3
		セレクトジュース(オレンジ・アップル・グレープ・パイナップル)			オレンジジュース アップルジュース グレープジュース パイナップルジュース		
		ほしりミネストローネ 	ぶたにく	あぶら じゃがいも こめマカロニ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト		
		クリスマスケーキ 	たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	こめこ ベーキングパウダー バター さとう	レモン		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は12月生まれです。

★12月8日のわかめごはんは、災害備蓄食料アルファ化米を使用します。

