

令和元年 12月よていこんだてひょう

北区立柳田小学校



日	牛乳	主食	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	その他	I初年 - たんぱく質 脂質
3 火	○	ごはん いかのこうみやき おんやさい ひつつみ汁	ぎゅうにゅう,いか,白みそ, かつお節	こめ,こむぎこ,かたくりこ	しょうが,にんにく,ねぎ, にんじん,キャベツ, さやいんげん, ほししいたけ,ごぼう	みりん,しょうゆ,しお,酒	628 kcal 19.9 g 11.0 g
4 水	○	みそちゃんぽんめん わかめサラダ くだもの	ぶた肉,白みそ,赤みそ ぎゅうにゅう,わかめ	ちゅうかめん,油,白いりごま, さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ホールコーン缶詰, もやし,ねぎ,にら,きゅうり, キャベツ,くだもの	しお,こしょう,しょうゆ, 豚骨,鶏がら,酢,からし粉	594 kcal 24.2 g 16.9 g
5 木	○	ガーリックトースト きのこシチュー くだもの	ぎゅうにゅう,とり肉, だっしふんにゅう	食パン,マーガリン,油, じゃがいも,バター, こむぎこ	にんにく,パセリ,にんじん, たまねぎ,ほんしめじ, くだもの	しお,こしょう,鶏がら	636 kcal 17.5 g 26.5 g
6 金	○	ごはん かわりきんぴら すまし汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉, 赤みそ,花かつお, もめんどうふ,わかめ	こめ,さとう	にんにく,キャベツ, にんじん,もやし,ねぎ	みりん,しょうゆ,酒,しお, 削り節,しょうゆ	655 kcal 25.2 g 16.3 g
9 月	○	ゆかりごはん とりのからあげ ごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう,とり肉, あぶらあげ,白みそ,赤みそ	こめ,かたくりこ,こむぎこ, 油,さとう,白すりごま	ゆかり,にんにく,しょうが, にんじん,キャベツ, もやし,こまつな	こしょう,酒,しょうゆ, みりん,煮干し,しお	613 kcal 28.9 g 17.4 g
10 火	○	キムタクチャーハン はるさめスープ フルーツポンチ	ぶた肉,ぎゅうにゅう, にゅうさんきんいんりょう	こめ,油,白いりごま, はるさめ,かたくりこ, さとう	にんじん,はくさいキムチ, たくあん,ピーマン,たまねぎ, ほししいたけ,こまつな, みかん缶,パイン缶,もも缶	しょうゆ,しお,こしょう, 鶏がら	579 kcal 18.6 g 15.1 g
11 水	○	クリームスパゲッティ まめサラダ くだもの	ベーコン,だっしふんにゅう, ぎゅうにゅう, ひよこまめ,いんげんまめ	スパゲッティ,油,バター, こむぎこ,油,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン缶詰, キャベツ,もやし,くだもの	しお,こしょう,鶏がら, 酢,しょうゆ	626 kcal 21.6 g 19.3 g
12 木	○	チョコチップパン にくだんご入りやさいスープ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, とり肉,たまご	チョコチップパン, かたくりこ,パンこ,油, さとう	しょうが,にんじん, ほししいたけ,たまねぎ, もやし,キャベツ,きゅうり	鶏がら,しお,こしょう, しょうゆ,酢,白こしょう, からし粉	668 kcal 26.2 g 28.7 g
13 金	○	むぎごはん あつあげとぶたにくのみそいため かきたま汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉, あつあげ,白みそ,たまご	こめ,おしむぎ, さとう,かたくりこ	しょうが,ピーマン,キャベツ, にんじん,ほししいたけ, こまつな	しょうゆ,酒,七味とうがら し, しお,削り節	653 kcal 28.9 g 20.5 g
16 月	○	ごはん さかなのかわりソース おかかあえ みそ汁	ぎゅうにゅう,メルルーサ, 花かつお,あぶらあげ, わかめ,白みそ,赤みそ	こめ,油,こむぎこ, かたくりこ,さとう,油	たまねぎ,キャベツ, にんじん,もやし	しお,こしょう,パプリカ粉, からし粉,酢,しょうゆ, みりん,煮干し	660 kcal 24.9 g 21.4 g
17 火	○	ビビンバ ちゅうかスープ みかんゼリー	ぶた肉,たまご, ぎゅうにゅう,こなかんてん	こめ,油,さとう,ごま油, 白いりごま	しょうが,ぜんまい,ねぎ, こまつな,にんじん, たまねぎ,チンゲンツァイ, オレンジジュース	酒,しょうゆ,しお,鶏がら, こしょう	661 kcal 26.3 g 16.4 g
18 水	○	ごまとうにゅううどん だいがくいも	ぶた肉,とうにゅう,白みそ, ぎゅうにゅう	うどん,ねりごま, 白すりごま,さつまいも, 油,さとう,水あめ, 黒いりごま	にんじん,だいこん, はくさい,ねぎ	しょうゆ,みりん,しお, かつお節	694 kcal 19.0 g 20.0 g
19 木	○	あげパン マカロニスープ やさいソテー	きなこ,ぎゅうにゅう,とり肉, ソーセージ	油,ポトフパツ,さとう, マカロニ,バター	たまねぎ,はくさい,にんじん, キャベツ,ホールコーン缶詰, もやし	しお,しょうゆ,こしょう, 鶏がら,白こしょう	637 kcal 19.7 g 30.8 g
20 金	○	さんまのかばやきどん そくせきづけ みそ汁	さんま,ぎゅうにゅう, もめんどうふ,わかめ, 白みそ,赤みそ	こめ,おしむぎ, 白いりごま,油, かたくりこ,さとう	しょうが,キャベツ, きゅうり,にんじん,ねぎ	しょうゆ,みりん,しお, 煮干し	611 kcal 18.2 g 19.0 g
23 月	○	チキンライス コンソメスープ チョコバナナケーキ	とり肉,ぎゅうにゅう, たまご	こめ,油,バター,さとう, バター,チョコチップ	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, ホールコーン缶詰,バナナ	しお,トマトピューレ, 鶏がら,こしょう, トマトケチャップ,鶏がら, ベーキングパウダー	588 kcal 18.5 g 15.2 g
24 火	ジュ イレ ンス シ	まるパン クリスマスチキン イタリアンサラダ やさいスープ	とり肉	丸パン,油,こむぎこ,さとう	オレンジジュース,バジル, パセリ,しょうが,にんじん, キャベツ,きゅうり,たまねぎ	しょうゆ,酒,酢,しお, 白こしょう,からし粉, こしょう,鶏がら	681 kcal 22.4 g 28.3 g
25 水	○	カレーライス わふうサラダ	ぶた肉,ぎゅうにゅう	こめ,おしむぎ,油, じゃがいも,バター, こむぎこ,白すりごま さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,キャベツ,きゅうり だいこん	豚骨,トマトケチャップ, ウスターソース, デミグラスソース,しお しょうゆ,カレー粉,酢 白こしょう,からし粉	674 kcal 19.7 g 26.3 g



- 材料の購入の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- 12月のランチルームは6日（金）6年生です。

