

# 12月分予定献立表

令和6年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい				I類 - たんぱく質 (中学年)
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるもとになる食べ物	おもにエネルギーのもとになる食べ物	おもに体の調子を整える食べ物	調味料など	
2月	こぎつねごはん	○	にくじゃが たまごやき	鶏肉/油揚げ/★牛乳/★豚肉/★ちりめん/★たまご	米/押麦/なたね油/三温糖/白ごま/糸こんにゃく/じゃがいも	にんじん/玉葱/干し椎茸/冷凍さやいんげん/赤ピーマン/ピーマン	日本酒/しょうゆ/本みりん/塩	648 kcal 27.8 g
3火	むぎごはん にいがたけんさんコシヒカリ	○	さばのカレー-たつたあげ ちぐさおひたし ちゃんこじる	★牛乳/★さば/油揚げ/鶏肉/豆腐	米/押麦/でんぷん/なたね油/糸こんにゃく/三温糖/白ごま/しらたき	しょうが/こまつな/にんじん/だいこん/えのきたけ/はくさい/ねぎ	しょうゆ/日本酒/カレー粉/酢/鶏がら/塩	634 kcal 29.2 g
4水	バインミーサンド ベトナムの料理	○	フォースープ あおのりポテトビーンズ	鶏肉/★牛乳/大豆/あおのり	★コッペパン/三温糖/なたね油/米粉めん/じゃがいも/でんぷん	玉葱/キャベツ/にんじん/きゅうり/にんにく/もやし/にら/みずな	白ワイン/しょうゆ/本みりん/しょうゆ/酢/塩/うすくちしょうゆ/鶏がら	596 kcal 27.2 g
5木	ハヤシライス	○	ちくわとわかめのサラダ おかしなめだまやき	★豚肉/★牛乳/★焼き竹輪/わかめ/★調理用牛乳/★カルピス/粉寒天	米/押麦/なたね油/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/三温糖/白ごま/上白糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/マッシュルーム/きゅうり/冷凍ホールコーン/キャベツ/★もも缶	鶏がら/塩/赤ワイン/トマトピューレ/こしょう/ウスターソース/トマトケチャップ/酢/洋がらし/しょうゆ	664 kcal 18.5 g
9月	もごクリームソース&ライス	○	アスパラのサラダ ココアケーキ	鶏肉/★調理用牛乳/★生クリーム/★牛乳	米/押麦/なたね油/★バター/小麦粉/三温糖/上白糖/粉糖	にんにく/玉葱/ぶなしめじ/グリーンピース/キャベツ/にんじん/赤ピーマン/冷凍ホールコーン/アスパラガス	塩/こしょう/白ワイン/酢/ベーキングパウダー/ピュアココア	640 kcal 18.7 g
10火	トマトラーメン	○	ジャンボあげぎょうざ きっかみかん	★ベーコン/★豚肉/★牛乳	蒸し中華めん/なたね油/三温糖/ごま油/でんぷん/ぎょうざの皮/小麦粉	にんにく/しょうが/ねぎ/ホールトマト缶詰/にんじん/はくさい/もやし/ほうれんそう/キャベツ/にら/★みかん	トウバンジャン/トマトケチャップ/日本酒/塩/こしょう/しょうゆ/オスターソース/鶏がら	630 kcal 25.5 g
11水	ナシゴレン インドネシアの料理	○	タンドリーチキン はるさめスープ	鶏肉/★えび/★牛乳/★ヨーグルト/豆腐	米/押麦/なたね油/三温糖/緑豆はるさめ/でんぷん	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ピーマン/冷凍ホールコーン/しょうが/ねぎ/こまつな	日本酒/トウバンジャン/しょうゆ/オスターソース/トマトケチャップ/塩/こしょう/カレー粉/鶏がら	576 kcal 31.5 g
12木	むぎごはん	○	さといもコロッケ ポイルキャベツ けんちんじる	★牛乳/鶏肉/★たまご/豆腐	米/押麦/さといも/じゃがいも/なたね油/乾燥マッシュポテト/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/ごま油	玉葱/にんじん/キャベツ/ごぼう/だいこん/ねぎ/こまつな	塩/こしょう/中濃ソース/トマトケチャップ/だし昆布/しょうゆ	637 kcal 21.2 g
13金	こまつなマヨトースト	○	とらまめのトマトにかぼちゃフィン	★ツナ水煮/★牛乳/とら豆/鶏肉/★調理用牛乳/★生クリーム/粉寒天	★食パン/★マヨネーズ/じゃがいも/なたね油/三温糖/上白糖	玉葱/こまつな/にんにく/にんじん/かぼちゃ	洋がらし/こしょう/オスターソース/白ワイン/トマトピューレ/トマトケチャップ/トリソース/塩/ロリエ粉	610 kcal 25.4 g
16月	むぎごはん	○	さばのこうみゆき はりはりふうみ せんべいじる いわてけん料理	★牛乳/★さば/くさわかめ/鶏肉/油揚げ	米/押麦/三温糖/ごま油/なたね油/白ごま/板こんにゃく/かやきせんべい	にんにく/しょうが/ねぎ/切干しだいこん/にんじん/たくあん/ごぼう/だいこん/はくさい/ぶなしめじ/こまつな	しょうゆ/塩/一味とうがらし/酢/本みりん/★厚削り節/日本酒	650 kcal 28.6 g
17火	コーンピラフ	○	じゃがいもとさつまいものポターージュ ツナとひじきのピリッとサラダ	★牛乳/鶏肉/★調理用牛乳/★生クリーム/★ツナ水煮/干ひじき	米/押麦/なたね油/★バター/じゃがいも/小麦粉/三温糖/白ごま	玉葱/冷凍ホールコーン/にんじん/かぼちゃ/マッシュルーム/キャベツ/こまつな/きゅうり	塩/こしょう/鶏がら/白ワイン/パセリ/しょうゆ/酢/ラー油	645 kcal 21.3 g
18水	キムチチャーハン	○	トックスープ オレンジゼリー	★豚肉/★牛乳/鶏肉/わかめ/★たまご/粉寒天	米/押麦/なたね油/白ごま/トック/上白糖	にんじん/はくさいキムチ/ねぎ/しょうが/たけのこ水煮/はくさい/みかんジュース	日本酒/塩/しょうゆ/鶏がら/本みりん	580 kcal 21.3 g
19木	あおなごはん	○	いかのねぎしおやき からしあえ とりごぼうじる	★ちりめん/★牛乳/いか/わかめ/鶏肉/生揚げ/赤みそ/白みそ	米/押麦/三温糖/白ごま/ごま油	こまつな/にんにく/しょうが/ねぎ/キャベツ/もやし/にんじん/ごぼう/えのきたけ	本みりん/しょうゆ/洋がらし/だし昆布/塩	562 kcal 30.7 g
20金	ほうとう やまなしけん料理	○	はくさいのゆかりあえ ゆずはちみつむしパン どうじ	鶏肉/油揚げ/白みそ/★牛乳/豆腐	冷凍ほうとう/三温糖/白ごま/ホットケーキミックス/はちみつ	ごぼう/にんじん/だいこん/かぼちゃ/ぶなしめじ/こまつな/ねぎ/はくさい/きゅうり/ゆず	★厚削り節/日本酒/本みりん/塩/しょうゆ/ゆかり粉/うすくちしょうゆ	591 kcal 24.4 g
23月	ブルコギどん	○	わかめたまごスープ パナナ	★豚肉/★牛乳/わかめ/鶏肉/豆腐/★たまご	米/押麦/なたね油/三温糖/でんぷん/白ごま/ごま油/緑豆はるさめ/上白糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/もやし/ねぎ/にら/★パナナ	しょうゆ/本みりん/トウバンジャン/コチジャン/塩/鶏がら/こしょう	591 kcal 24.0 g
24火	くろざとうパン	○	クリスピーチキン ミネストローネ いちごのアイス クリスマス	★牛乳/鶏肉/豆腐/★ベーコン/ひよこまめ	★黒砂糖パン/小麦粉/コーンフレーク/ソーダクラッカー/なたね油/オリーブ油/じゃがいも/いちごのアイス	にんにく/にんじん/玉葱/キャベツ/ホールトマト缶詰	白ワイン/塩/しょうゆ/こしょう/チリパウダー/ナツメグ/鶏がら/パセリ(乾)	645 kcal 29.2 g
25水	むぎごはん	○	やきししゃも ごまみそあえ かしわのひきすり あいちけん料理	★牛乳/★ししゃも/わかめ/白みそ/鶏肉/焼き豆腐/★板なしかまぼこ	米/押麦/三温糖/ごま油/なたね油/白ごま/しらたき	こまつな/キャベツ/にんじん/冷凍ホールコーン/ごぼう/はくさい/ねぎ/えのきたけ	しょうゆ/日本酒/本みりん	602 kcal 27.4 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。  
 ※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ※太字メニューは「フックメニュー」です。

### ＜今月の給食より＞

- 4日 「ベトナムの料理」…バインミーサンドとフォーはベトナムの料理です。給食でも米粉からできた平たい麺「フォー」を使います。
- 11日 「インドネシアの料理」…ナシゴレンはインドネシアのチャーハンです。「ナシ」はごはん、「ゴレン」は炒めるという意味です。
- 16日 「岩手県の料理」…東北地方で食べられているせんべいじるが登場します。だしを吸った汁用のせんべいがおいしいです。
- 20日 「冬至（21日）」…冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。かぼちゃがおいしい「ほうとう」、ゆずを使った蒸しパンを作ります。
- 24日 「クリスマス（25日）」…給食室でクリスピーチキンを作ります。衣はコーンフレークとクラッカーを使い、サクサクに仕上げます。
- 25日 「愛知県の料理」…愛知県では鶏肉を使ったすき焼き「かしわのひきすり」を大晦日に食べることが多いです。