



12月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和6年11月29日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
2月		むぎごはん・ぶたキムチ豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく 豆腐	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ はくさいキムチ にら もやし こまつな	605 (kcal) 25.5 (g)
3火		<b>おはなし給食</b> 「おぼけのてんぷら」 どんどろけめし・さかなのてんぷら おみおつけ・くだもの	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう きす たまご みそ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	にんじん ほししいたけ えだまめ えのきたけ こまつな ねぎ みかん	578 23.6
4水		<b>★地産地消★</b> ねりまだいこんスパゲティ こまつなのあえもの・くだもの	ツナ のり ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら	だいこん もやし にんじん こまつな キャベツ りんご	578 24.9
5木		パインパン・ポテトグラタン まめとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン ツナ こなチーズ ぶたにく いんげんまめ	パインパン こめこ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ	609 24.2
6金		むぎごはん・さばのあまみそかけ もやしあえ・むらくもじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	こめ むぎ さとう でんぷん	しょうが もやし にんじん きゅうり こまつな	568 26.4
9月		<b>★地産地消★</b> むぎごはん とりにくとやさいのごしきあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら でんぷん さつまいも さとう	しょうが にんじん さやいんげん ねぎ	676 24.2
10火		じゃこチーズトースト かぶのスープ フルーツアロエヨーグルト	ちりめんじゃこ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	しょくパン バター あぶら さとう じゃがいも	バジル にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト かぶ みかん りんご パイナップル アロエ	576 22.8
11水		<b>★地産地消★</b> むぎごはん・のりのつくだに ぶたにくとさといものいために おひたし	のり ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにゃく	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だいこん さやいんげん はくさい もやし こまつな	573 18.8
12木		<b>♪日本の味めぐり♪長崎県</b> ながさきちゃんぽん うらかみそぼろ フルーツかんざらし	ぶたにく かまぼこ えび ほたて いか ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	あぶら でんぷん ちゅうかめん ごまあぶら いとこんにゃく さとう しらたま はちみつ ざらめ	しょうが ほししいたけ にんじん はくさい もやし ねぎ ごぼう みかん	625 30.2
13金		かみかみごはん きびなごのいそべあげ とうにゅうぶたばらスープ	さきいか ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご あおりのり みそ とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん こめこ ごまあぶら	にんじん しょうが さやいんげん えのきたけ だいこん ねぎ	587 26.8
16月		ホイコーローどん わかめスープ・くだもの	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ ねぎ ピーマン はやか	563 21.9
17火		セサミトースト・ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ だいず ぶたにく	しょくパン ごま さとう バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	572 23.0
18水		みそにこみうどん いとかなてんのおひたし さつまいもとパインのパイ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう いとかなてん くきわかめ	うどん さといも さとう ごまあぶら あぶら さつまいも ぎょうざのかわ	にんじん ほししいたけ ごぼう かぼちゃ ねぎ キャベツ こまつな パイナップル	595 22.5
19木		<b>旬の食材</b> ハヤシライス・ひよこまめサラダ かんきつたべくらべ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう ひよこまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ゆめオレンジ はれひめ	639 20.1
20金		<b>★冬至★ぶりの日★</b> むぎごはん・ぶりのみぞれかけ ゆずかあえ・かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう ぶり みそ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	しょうが だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな ゆず ごぼう にんじん かぼちゃ	624 25.7
23月		フィッシュライス たまごとコーンのちゅうかスープ ダイヤモンドゼリー	もうかざめ ぎゅうにゅう たまご こなかなてん カルピス	こめ あぶら こめこ でんぷん さとう アラザン	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ クリームコーン パセリ	601 21.7
24火		<b>★学校給食記念日★</b> コッペパン・いちごジャム カレーシチュー・シルバーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たっしふんにゅう ハム	コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ はるさめ ごまあぶら さとう	いちごジャム にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり もやし キャベツ	600 24.6
25水	シ ョ ア	いろいろピラフ・ローストチキン キャロットソースサラダ ミネストローネ	ハム とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら みずあめ ざらめ さとう	たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ キャベツ きゅうり トマト	567 20.1

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。