



# [ 献立表 ]

東京都北区立西ヶ原小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
3 火	かわりあぶたまどん さといもいりとんじる くだもの	○	★牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, ★たまご, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 上白糖, かたくり粉, 油, ★さといも, こんにやく	たまねぎ, ごぼう, だいこん, にんじ ん, ながねぎ, ★りんご	596 kcal 24.4 g 15.8 g 1.7 g	
4 水	むぎごはん しろみざかなのチリソース ゆでやさいのからししょうゆ さつまいものみそしる	○	★牛乳, ★すけとうだら, 油揚げ, 赤み そ, 白みそ	米, 麦, 揚げ油, かたくり粉, 薄力粉, ご ま油, 上白糖, さつまいも	しょうが, にんにく, ながねぎ, 赤ピー マン, キャベツ, もやし, にんじん, た まねぎ	607 kcal 26.3 g 16.8 g 2.0 g	
5 木	むぎごはん とりにくのねぎみそやき だいいこんのサラダ はくさいのすましじる	○	★牛乳, 鶏もも肉, 赤みそ, ★ツナ, 木 綿豆腐	米, 麦, 上白糖, ごま油, 油	にんにく, ながねぎ, だいこん, きゅう り, にんじん, はくさい, こまつな	595 kcal 31.5 g 18.5 g 2.2 g	
6 金	ねりまだいこんのスパゲティ カレースープ ゼリーポンチ	○	★牛乳, ★ツナ, のり, ベーコン	スパゲッティ, 油, 上白糖	だいこん, えのきたけ, キャベツ, たま ねぎ, にんじん, りんごジュース, みか ん缶, パイン缶	654 kcal 24.7 g 19.7 g 2.4 g	東京都の 食材献立
9 月	ソースやきそば にらたまスープ こんさいチップス	○	★牛乳, 豚肉, あおのり, 木綿豆腐, ★たまご	中華めん, 油, かたくり粉, 揚げ油, じゃがいも	にんにく, 干し椎茸, にんじん, たまね ぎ, キャベツ, もやし, 青ピーマン, に ら, しょうが, れんこん, ごぼう	527 kcal 24.1 g 20.9 g 3.0 g	
10 火	むぎごはん SDGsのふりかけ いりどうふ よしのじる	○	★牛乳, あおのり, ★ちりめんじゃこ, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, ★たまご, 鶏むね 肉, 油揚げ	米, 麦, 上白糖, ★白ごま, 油, かたくり 粉, うどん	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, たけの こ, れんこん, こねぎ, ながねぎ	640 kcal 34.1 g 19.3 g 2.1 g	SDGs 献立
11 水	もりもりもやしどん せんぎりやさいのスープ さつまいものごまだんご	○	★牛乳, 鶏ひき肉, 豚肉	米, 麦, 上白糖, ★白ごま, かたくり粉, ごま油, 揚げ油, さつまいも, 白玉粉, 薄力粉	もやし, にんじん, にんにく, ながね ぎ, しょうが, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, こまつな	698 kcal 24.4 g 25.4 g 2.0 g	
12 木	ゆかりじゃこごはん カレーにくじゃが とうふのみそしる	○	★牛乳, ★ちりめんじゃこ, 豚肉, 木綿 豆腐, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, ★白ごま, 油, こんにやく, じゃが いも, 上白糖	ゆかり, にんじん, たまねぎ, さやいん げん, ながねぎ	589 kcal 26.8 g 15.7 g 2.4 g	
13 金	やさいあんかけチャーハン はるさめスープ スパイシーポテトビーンズ	○	★牛乳, ★たまご, 豚肉, 鶏むね肉, 大 豆	米, 油, ごま油, かたくり粉, 緑豆はる さめ, じゃがいも, 揚げ油	にんにく, しょうが, にんじん, たまね ぎ, 干し椎茸, はくさい, チンゲンサ イ, コーン	605 kcal 22.5 g 19.9 g 2.0 g	
16 月	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき じゃがいものみそしる	○	★牛乳, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 油, 上白糖, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベ ツ	602 kcal 28.2 g 17.0 g 2.3 g	
17 火	むぎごはん チーズタッカルビ ナムル かんこくふうスープ	○	★牛乳, 鶏もも肉, コチジャン, ★ピザチーズ, わかめ	米, 麦, 油, ごま油, 上白糖, ★白ごま	にんにく, しょうが, にんじん, キャベ ツ, たまねぎ, もやし, ほうれんそう, はくさい, ながねぎ	575 kcal 29.9 g 17.5 g 2.1 g	韓国料理
18 水	コーンマヨネーズトースト おまめのサラダ とうにゅうのポターージュスープ	○	★牛乳, ベーコン, ★ピザチーズ, ひよ こまめ, 豆乳クリーム, 豆乳, 白みそ	★食パン, 油, ★マヨネーズ, 上白糖, じゃがいも	たまねぎ, コーン, キャベツ, にんじ ん, とうもろこし缶詰(クリーム), パセリ, しょうが	563 kcal 22.4 g 28.7 g 2.5 g	
19 木	むぎごはん モウカザメのネギソース カラフルサラダ はっとじる	○	★牛乳, ★モウカザメ, 油揚げ	米, 麦, 揚げ油, 薄力粉, かたくり粉, 上 白糖, ごま油, 油	しょうが, ながねぎ, キャベツ, きゅう り, 赤ピーマン, 黄ピーマン, コーン, たまねぎ, ごぼう, だいこん, にんじ ん, こまつな	635 kcal 27.1 g 19.5 g 2.2 g	宮城県の 郷土料理
20 金	ほうとう やさいのゆずあえ かぼちゃのドーナツ	○	★牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, 白みそ, 赤 みそ	ほうとう, 油, こんにやく, 上白糖, 薄 力粉, 揚げ油, 粉糖	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, だいこ ん, かぼちゃ, ながねぎ, はくさい, も やし, キャベツ, こまつな, ゆず	691 kcal 23.2 g 34.7 g 2.5 g	冬至の 献立
23 月	むぎごはん かぼちゃコロッケ もやしのみそしる	○	★牛乳, 豚ひき肉, 高野豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 油, 乾燥マッシュポテト, 薄力 粉, パン粉, 揚げ油	にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, キャベ ツ, もやし, ながねぎ	614 kcal 22.5 g 19.6 g 1.9 g	
24 火	チキンクリームライス やきにくサラダ まっちゃとうにゅうプリン	ほう れん どう & 草	鶏もも肉, ★調理用牛乳, 豆乳, ★パルメザンチーズ, 豚肉, 豆乳ク リーム	米, 豆乳バター, 油, 薄力粉, ★有塩バター, ★生クリーム, 上白糖, ★すりごま(白)	にんじん, マッシュルーム, たまねぎ, パセリ, キャベツ, もやし, にんにく, いちご	703 kcal 20.2 g 24.1 g 2.0 g	クリスマス 献立

※12月25日は給食の提供はありません。※来年の給食開始は、1月8日(火)からです。

※献立は食材の都合により変更する場合があります。

※アレルギー食品には★を表示しています。



ふゆのぎゅうにゅう  
**冬にも飲もう!! 牛乳**

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。  
特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。  
牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んで、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。

