



12月給食予定献立表



給食目標 寒さに負けない食事をしよう

令和5年度

北区立王子小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ おもに体をつくるもとになる	黄の仲間・ おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整えるもとになる	エネルギー
						たんぱく質
1 金	ごはん タットリタン チョレギサラダ	○	とりにく、わかめ のり、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら じゃがいも、さとう あぶら、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、さやいんげん キャベツ、きゅうり、みずな	558
						19.6
4 月	こぎつねごはん ししゃものカレーパンこやき みぞれじる はなみかん	○	とりにく、あぶらあげ ししゃも、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、マヨネーズ パンこ、かたくりこ	にんじん、グリーンピース、だいこん はくさい、ねぎ、こまつな、みかん	692
						27.2
5 火	ごはん れんこんつくねやき ひじきのいために じゃがいもとしめじのみそしる	○	とりにく、とうふ ひじき、こんぶ、あぶらあげ だいず、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ さとう、あぶら じゃがいも	しょうが、たまねぎ、れんこん にんじん、しめじ、ねぎ	584
						25.2
6 水	マーボー豆腐どん ちゅうかサラダ ピーチゼリー	○	ぶたにく、だいず みそ、とうふ かんてん、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ、ごま しらたき、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、にら、もやし、キャベツ きゅうり、ピーチジュース	606
						23.9
7 木	ごはん ぶりのみそやき ごますあえ ぐだくさんじる	○	ぶり、みそ ぎゅうにゅう	こめ、さとう ごま、さといも	しょうが、こまつな、キャベツ コーン、にんじん、だいこん しめじ、えのき、こねぎ	557
						25.1
8 金	フレンチトースト ポークビーンズ バジルドレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう、たまご いんげんまめ、ベーコン ぶたにく	しょくパン、バター さとう、はちみつ あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、にんじん トマトかん、パセリ、キャベツ チンゲンサイ、コーン、あかピーマン	616
						25.4
11 月	～きょうどりょうり あいちけん～ ごはん ひきすり あさづけ おにまんじゅう	○	とりにく、やきどうふ かまぼこ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら こんにゃく、さとう さつまいも、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、こまつな、キャベツ きゅうり	634
						24.8
12 火	さけのクリームスパゲティ キャロットソースサラダ りんご	○	さけ、ベーコン、チーズ ぎゅうにゅう、とうにゅう なまクリーム	スパゲティ、あぶら オリーブゆ、バター こむぎこ、さとう	にんにく、たまねぎ、しめじ エリンギ、こまつな、キャベツ きゅうり、コーン、にんじん、りんご	580
						25.1
13 水	ごはん あかうおのしおこうじやき あげじゃがいものきんぴら たまねぎとあぶらあげのみそしる	○	あかうお、ぶたにく あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら さとう、こんにゃく じゃがいも、ごま	にんじん、ごぼう、たまねぎ えのき、こまつな	577
						25.9
14 木	キムタクごはん ジャンボぎょうざ ちゅうかコーンスープ	○	とりにく、ぶたにく たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら ごま、ごまあぶら ぎょうざのかね、こむぎこ かたくりこ	にんじん、ねぎ、キムチ、たくあん こねぎ、キャベツ、はくさい、にら にんにく、しょうが、たまねぎ コーン、クリームコーン、こまつな	587
						20.8
15 金	～せかいのりょうり メキシコ～ メキシカンピラフ トルティーヤチップスサラダ カフェオレゼリー	○	とりにく、むきえび かんてん、なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら バター、オリーブゆ トルティーヤチップス さとう、マヨネーズ	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ ピーマン、キャベツ、きゅうり あかピーマン、コーン レモンかじゅう、にんにく	572
						20.3
18 月	だいずいりツナごはん きりぼしだいこんのたまごやき こんさいのみそしる	○	だいず、ツナ たまご、とりにく みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごまあぶら さといも	にんじん、こまつな、しいたけ きりぼしだいこん、ねぎ ごぼう、だいこん、れんこん	582
						25.8
19 火	ポークカレー グリーンサラダ みかんゼリー	○	ぶたにく、かんてん ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら バター、こむぎこ じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、セロリ、トマトかん、コーン キャベツ、きゅうり、ブロッコリー オレンジジュース、みかんかん	658
						19.4
20 水	ごはん てづくりふりかけ いかのあまからあげ わふうサラダ かきたまじる	○	かつおぶし、しおこんぶ ちりめんじゃこ、いか のり、とうふ、たまご ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま かたくりこ、こむぎこ あぶら、ごまあぶら	しょうが、はくさい、こまつな にんじん、もやし、たまねぎ	613
						27.3
21 木	セルフテリアキチキンバーガー コールスローサラダ しろいんげんまめのシチュー	の ヨー グル ト	とりにく、ベーコン しろいんげんまめペースト ぎゅうにゅう、とうにゅう チーズ、なまクリーム	まるパン、さとう、あぶら かたくりこ、じゃがいも バター、こむぎこ	キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、レモンかじゅう、たまねぎ マッシュルーム、こまつな	544
						24.1
22 金	～とうじ こんだて～ ぶたどん ゆずかあえ とうじもち	○	ぶたにく、こおりどうふ とうふ、きなこ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、しらたき さとう、しらたまこ じょうしんこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、こまつな、ゆず、かぼちゃ	663
						26.6

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。