



12月の予定献立表



令和6年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどり)のぶるい)			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちらかのもとなる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
3	火	ブラックセサミトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しよくパン バター しるごま くるごま さとう		637	22.2
		レッドサラダ		あぶら さとう	キャベツ あかパブリカ きゅうり にんじん		
		パープルシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ	あぶら むらさきいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ		
4	水	キムタクごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	ねぎ たくあん はくさいキムチ	563	23.6
		いかしゅうまい(佐賀県)	ぶたにく とりにく いか	ごまあぶら こめこ でんぶん しゅうまいのかわ	たまねぎ しょうが		
		ちゅうかふうスープ	とうふ	ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし たけのこ なら		
5	木	ながさきちゃんぼん(長崎県) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし コーン キャベツ	657	22.7
		かぶのこんぶちやあえ	こんぶちや		かぶ だいこん		
		りんごのはるまき		さとう はるまきのかわ こむぎこ あぶら	りんご レモン		
6	金	パエリア ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく えび いか	こめ バター オリーブゆ	にんにく たまねぎ トマト あかパブリカ ピーマン	588	23.7
		しろいんげんのスープ	ウィンナー いんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん		
		ほうじちやミルクゼリー	ぎゅうにゅう こなかてん	さとう			
9	月	トリニータどん(大分県) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが なら	578	24
		きゅうりとだいこんのあまずあえ		さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん		
		もやしのちゅうかスープ	とうふ	ごまあぶら	にんじん もやし チンゲンサイ		
		たんじょうびおいわいケーキ (12がつうまれ パナナケーキ)	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー バター さとう	バナナ レモン		
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのなんばんやき	ぎゅうにゅう ぶり	こめ さとう	ねぎ たまねぎ	608	27.2
		じゃがいものあまからに	とりにく	あぶら じゃがいも さとう	さやいんげん		
		ざぶじる(宮崎県)	なまあげ	あぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ		
11	水	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう		583	19.9
		とうにゅうのコーンクリームスープ	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン クリームコーン パセリ		
		イタリアンサラダ		さとう あぶら	キャベツ フロッコリー にんじん にんにく		
12	木	おきなわソーキそば(沖縄県) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ	ちゅうかめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	652	23
		やさいのおろしあえ		さとう	こまつな はくさい もやし だいこん		
		にんじんケーキ	とうにゅう おから	あぶら さとう ベーキングパウダー こむぎこ こめこ	にんじん		
13	金	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう	ほししいたけ コーン にんじん	628	23.6
		わかさぎのからあげ	わかさぎ	こむぎこ でんぶん あぶら			
		おひめさんだごじる(熊本県)	とりにく あぶらあげ	さつまいも こめこ さといも	にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい だいこん ねぎ		
16	月	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くるごま		561	23.3
		てづくりさつまあげ(鹿児島県)	たら とうふ ひじき	さとう でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが		
		はくさいのみそしる	とうふ		はくさい だいこん		
17	火	わかめごはん ぎゅうにゅう フヨウタン	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご	こめ あぶら さとう でんぶん	ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ	574	23.8
		だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	しるごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり コーン にんじん		
		タイピーエンふうスープ	とりにく	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ		
18	水	しおラーメン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ	662	24.6
		とうふナゲット	とうふ とりにく たまご	でんぶん パンこ あぶら	たまねぎ		
		サイダーポンチ		さとう	ももかん みかんかん バインかん		
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき	ぎゅうにゅう さば	こめ あぶら さとう	しょうが	619	32.5
		こんにやくのチャプチェ	ぶたにく	あぶら さとう しらたき ごまあぶら しるごま	たまねぎ にんじん こまつな もやし		
		みずたき(福岡県)	とりにく とうふ		しゆんぎく はくさい えのき ほししいたけ ねぎ ゆず		
20	金	チキンみそカツどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	にんにく	634	31.2
		はくさいのゆずふうみ			はくさい もやし きゅうり ゆず		
		かぼちゃのみそしる			かぼちゃ たまねぎ こまつな		
23	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ なら チンゲンサイ	606	26.1
		もやしのナムル		しるごま さとう ごまあぶら	もやし キャベツ きゅうり		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
24	火	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム	こめ あぶら デミグラスソース さとう こむぎこ バター	パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト	655	20.1
		チーズいりサラダ	チーズ	あぶら さとう	キャベツ コーン にんじん たまねぎ にんにく		
		みかんゼリー	こなかてん	さとう	オレンジジュース みかんかん		
25	水	れんこんピラフ はっこうにゅう	はっこうにゅう とりにく	こめ バター あぶら	しょうが れんこん にんじん たまねぎ	610	23.6
		フライドチキン	とりにく	でんぶん こむぎこ あぶら	しょうが にんにく		
		ほしのミネストローネ	ベーコン	あぶら じゃがいも こめこのマカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は12月生まれです。

★『給食で日本を旅しよう』は、九州地方です。

