



12月のこんだて

平成27年度
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすも になる	緑の食品 体の調子をどとのえ病気に かかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	火	○	たこめし 生揚げと里芋の煮付け にらたま汁 みかん	たこ 油揚げ 生揚げ た まご 牛乳	米 麦 砂糖 さといも でん ぷん ゴマ	人参 小松菜 さやいんげん にら 干し椎茸 ねぎ みかん	573	25.0
2	水	○	胚芽パン かぼちゃのクリームシチュー じゃこわかめサラダ	鶏肉 牛乳 クリーム わ かめ ちりめんじゃこ	胚芽パン じゃがいも 小麦 粉 砂糖 油 バター ゴマ	人参 かぼちゃ パセリ 玉葱 もやし ホールコーン	602	22.9
3	木	○	ごはん さばの香味焼き かぶのあчыら漬け 根っこ野菜のキムチ汁	さば 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 こんにやく さとい も ゴマ	人参 かぶの葉 葉ねぎ 生姜 にんにく かぶ ゆず ごぼう 大 根 キムチ	617	27.7
4	金	○	れんこんちらし寿司 かぶのそぼろ煮 わかめと豆腐のすまし汁 みかん	たまご 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 でんぷん 油	人参 小松菜 かんぴょう 干し 椎茸 れんこん 生姜 かぶ グ リンピース ねぎ みかん	567	18.6
7	月	○	★練馬大根使用献立★ 練馬スパゲティ ガーリックポテト もやしのごまサラダ	ツナ 牛乳 のり	スパゲティ 砂糖 じゃが いも オリーブ油 油 ゴマ	パセリ 人参 練馬大根 もやし きゅうり	657	25.2
8	火	○	きびごはん 鮭の照り焼き やさいの辛子あえ じゃがいもの味噌汁	鮭 油揚げ みそ 牛乳 わ かめ	米 きび 砂糖 でんぷん じゃがいも	人参 小松菜 もやし きゅうり えのき 玉葱	584	28.1
9	水	○	麦ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め はんぺんのすまし汁	豚肉 生揚げ みそ はん ぺん 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油	ピーマン 人参 小松菜 生姜 キャベツ 干し椎茸 にんにく ねぎ えのき	573	22.1
10	木	○	パセリライス チキントマトシチュー コーンサラダ	鶏肉 いんげんまめ 牛 乳 クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	パセリ 人参 トマト 缶 トマト ピューレ にんにく 玉葱 マッ シュルーム しめじ キャベツ ホールコーン きゅうり	642	19.0
11	金	○	豚キムチ丼 卵とわかめのスープ りんご	豚肉 みそ たまご 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃ がいも ごま油 ゴマ	にら 人参 にんにく 生姜 玉 葱 ねぎ キムチ もやし りんご	601	22.5
14	月	○	しらすごはん いかのねぎみそ焼き 玉ねぎドレッシングサラダ いもっこ汁	いか みそ 豚肉 豆腐 牛 乳 しらす干し	米 麦 砂糖 さといも こんに やく ゴマ 油	人参 パセリ 生姜 にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり 玉葱 ごぼう 大根	598	26.4
15	火	○	オムチキライス ABCマカロニスープ	ベーコン 鶏肉 たまご レ ンズまめ 牛乳	米 麦 じゃがいも マカロニ 油 バター	トマトジュース 人参 ピーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム グリーンピース りんご	637	22.8
16	水	○	大根ごはん 栄養満点りっちゃんサラダ 石狩汁	油揚げ ハム かつお節 鮭 豆腐 みそ 牛乳 昆 布	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ゴマ	人参 大根(葉) ミニトマト キャベツ きゅうり ホールコー ン ごぼう 大根 玉葱 ねぎ	590	24.1
17	木	○	ピザサンド コーンチャウダー みかん	ベーコン 鶏肉 えび 豆 乳 牛乳 チーズ クリー ム	丸パン じゃがいも 小麦粉 油 バター	ピーマン トマトピューレ 人参 にんにく 玉葱 マッシュルー ム ホールコーン グリンピー ス みかん	587	23.0
18	金	○	コーン茶めし ししゃもの塩焼き やさいのもみづけ かきたま汁	大豆 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 ししゃも	米 麦 でんぷん 油	人参 ほうれんそう ホール コーン キャベツ きゅうり 生 姜 ねぎ	586	25.7
21	月	○	丸パン 里芋とお豆のコロッケ わかめともやしのスープ	豚肉 いんげんまめ レン ズまめ たまご 鶏肉 牛 乳 わかめ	丸パン さといも 小麦粉 パ ン粉 砂糖 バター 油	人参 小松菜 玉葱 生姜 たけ のこもやし ねぎ	601	24.1
22	火	○	★冬至献立★ とりごぼうごはん ゆず風味の白菜づけ 冬至のたまこ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 もち米 砂糖 しらたき 白玉粉 油	人参 さやいんげん せり か ぼちゃ ごぼう 干し椎茸 白菜 きゅうり ゆず まいたけ ねぎ	585	19.1
24	木	○	麦ごはん じゃがいものカレー煮 梅肉あえ	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 で んぷん 油	人参 さやいんげん 生姜 干 し椎茸 たけのこ 玉葱 かぶ きゅうり 梅干し	590	18.9
25	金	○	★セレクト給食★ バターロールパン チーズ粉ふきいも シェルマカロニスープ A.鶏肉のパーベキューソース カルピスゼリー B.タンダーリーチキン りんごゼリー	鶏肉 牛乳 ヨーグルト チーズ 寒天 乳酸菌飲 料	バターロールパン じゃが いも マカロニ 砂糖 油	トマトピューレ パセリ 人参 小松菜 生姜 ねぎ りんご に んにく 玉葱 キャベツ みかん 缶 りんごジュース りんご缶	A617 B624	A27.2 B26.8

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。