



12月のこんだて

平成28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 体の調子をととのえ病気に かかりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	木	○	麦ごはん マーボードーフ 大根の華風あえ	豚肉 レンズまめ みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ゴマ	人参 にら 生姜 干し椎茸 た けのこ にんにく ねぎ 大根 きゅうり	608	25.2
2	金	○	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
5	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	スパゲッティ 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
6	火	○	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
7	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
8	木	○	ごはん さばの香味焼き かぶのあちら漬け 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 生姜 にんに く かぶ ゆず ごぼう 大根 キ ムチ ねぎ	616	27.6
9	金	○	ピザサンド コーンチャウダー	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	570	22.7
12	月	○	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) キャベツ きゅ うり ホールコーン ごぼう 大 根 玉葱 ねぎ	588	24.0
13	火	○	たこめし 生揚げと里芋の煮付け にらたま汁	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 にら 干し椎茸 ねぎ	565	25.0
14	水	○	しらすごはん 魚のねぎみそ焼き 玉ねぎドレッシングサラダ いもっこ汁	モウカサメ 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 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	626	25.9
15	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 生姜 干し椎茸 たけの こ 玉葱 かぶ きゅうり 梅干し	588	18.7
16	金	○	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 玉葱 もやし	594	22.8
19	月	○	麦ごはん 鮭の照り焼き やさいの辛子あえ じゃがいもの味噌汁 みかん	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 玉葱 みかん	591	27.5
20	火	○	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
21	水	○	★冬至献立★ とりごぼうごはん ゆず風味の白菜づけ 冬至のたまご汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 もち米 砂糖 しらたき 白玉粉 油	人参 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	584	19.0
22	木	○	★セレクト給食★ バターロールパン 粉ふきいも やさいスープ カルピスゼリー A.鶏肉のパーハキュース B.鶏のから揚げ	鶏肉 牛乳 寒天 乳酸菌 飲料	バターロールパン 砂糖 で んぷん じゃがいも 油	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	A597 B657	A26.9 B26.7

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。