



12月の給食予定献立

北区立王子第一小学校

日 曜 日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			栄養価 Kcal (蛋白質)
				ちやにく のもと	ねつやちから のもと	からだのちょうしを ととのえる	
1 月	フレンチトースト	MILK	キャロットソースサラダ こめこのホタテクリームシチュー	たまご,牛乳,鶏もも肉 ほたて,豆乳 生クリーム	食パン,砂糖,バター 油,じゃがいも,米粉	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん たまねぎ,ぶなしめじ,パセリ	572 (25.5)
2 火	ごはん 福島県 郷土料理	MILK	しろみざかなのみそでんがく ひきないり こづゆふうすましじる	牛乳,ホキ,白みそ 竹輪,こんぶ	米,油,でんぷん,三温糖 ごま油,白いりごま 玉ふ,しらたき,さといも	にんじん,だいこん,たけのこ きくらげ,こまつな	582 (24.1)
3 水	ペッネミートソース	MILK	コーンサラダ くだもの(りんご)	ベーコン,豚ひき肉 大豆,粉チーズ,牛乳	マカロニ,オリーブ油 油,砂糖	にんにく,たまねぎ,セロリー にんじん,マッシュルーム,パセリ キャベツ,コーン,りんご	572 (23.8)
4 木	ちりめんなめし	MILK	ちゅうかふうたまごやき わかめスープ	ちりめん,牛乳,鶏ひき肉 桜えび,たまご わかめ,木綿豆腐	水稻穀粒(七分つき米) ごま油,油,三温糖 白いりごま	こまつな,たまねぎ,干し椎茸 にんじん,たけのこ,もやし,ねぎ	558 (26.5)
5 金	さつまいもごはん	MILK	ほっけのねぎみそやき わふうサラダ きのこけんちんじる きせつのこんだて	牛乳,ほっけ,白みそ わかめ,木綿豆腐,こんぶ	米,もち米,さつまいも 黒いりごま,三温糖 砂糖,ごま油,白いりごま 油,こんにゃく	にんにく,ねぎ,もやし,きゅうり にんじん,ごぼう,だいこん ぶなしめじ,なめこ	558 (25.0)
8 月	セサミトースト	MILK	チキンのトマトに くだもの(みかん)	牛乳,鶏もも肉 ひよこまめ(乾)	食パン,バター,油,砂糖 ねりごま,白すりごま じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ マッシュルーム,エリンギ ホールトマト缶,みかん	609 (22.4)
9 火	むぎごはん	MILK	さばのみそに きりほしだいこんのふくめに かまぼこいりすましじる	牛乳,さば,白みそ 油揚げ,絹ごし豆腐 かまぼこ	米粒麦,米,砂糖,油	しょうが,切干したいこん,にんじん たいこん,えのきたけ,こまつな	607 (27.1)
10 水	たんたんめん	MILK	イカとさつまいものかりんとうがらめ ナムル	豚ひき肉,大豆,赤みそ 八丁味噌,豆乳 牛乳,いか	蒸し中華めん,ごま油 油,三温糖,ねりごま 白すりごま,さつまいも 小麦粉,でんぶん 白いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,乾しいたけ にんじん,もやし,チングンツアイ こまつな	649 (29.5)
11 木	うめわかめじゃこ ごはん	MILK	ジャンボぎょうざ ちゅうかスープ	炊きこみわかめ ちりめん,牛乳,豚ひき肉 豚肉,木綿豆腐	水稻穀粒(七分つき米) ごま油,でんぶん,小麦粉 油,ぎょうざの皮 白いりごま	うめ,キャベツ,ねぎ,にら,にんにく しょうが,にんじん,もやし,だけのこ はくさい,しょうが,こまつな	601 (23.4)
12 金	かいからどん	MILK	ツナとひじきのピリッとサラダ ももゼリー	豚肉,油揚げ,かまぼこ 凍り豆腐,たまご,牛乳 ツナ,干ひじき 粉寒天	水稻穀粒(七分つき米) 米粒麦,三温糖,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,こねぎ,キャベツ こまつな,きゅうり,もも缶,ネクター	682 (28.4)
15 月	キムタクチャーハン	MILK	えだまめパンサンスー たまごスープ	豚肉,牛乳,鶏むね肉 木綿豆腐,たまご	米,油,ごま油 緑豆はるさめ 三温糖,でんぶん	はくさいキムチ,たくあん,ピーマン もやし,にんじん,きゅうり えだまめ,たまねぎ,こまつな	568 (22.3)
16 火	いそおこわ	MILK	きびなごのからあげ さつまいもじる きせつのこんだて	干ひじき,鶏むね肉 刻み昆布,油揚げ,牛乳 きびなご,木綿豆腐 白みそ,赤みそ	米,もち米,しらたき 三温糖,小麦粉,でんぶん 油,さつまいも こんにゃく	にんじん,さやいんげん,にんにく しょうが,ごぼう,だいこん,長ねぎ	554 (22.4)
17 水	ぶどうパン	MILK	たらのチーズパンこやき カリフラワーのサラダ いちごヨーグルト	牛乳,すけとうだら 粉チーズ,ツナ ヨーグルト	ぶどうパン,マヨネーズ パン粉,油,三温糖 いちごジャム	バセリ,カリフラワー,キャベツ にんじん,コーン,にんにく	588 (28.5)
18 木	ひじきふりかけ ごはん	MILK	じゃがいものそぼろに くだもの(みかん)	干ひじき,ちりめん 牛乳,若鶏ひき肉 生揚げ	米,油,白いりごま 糸こんにゃく,砂糖 じゃがいも,でんぶん	ゆかり,たまねぎ,にんじん 干し椎茸,さやいんげん,みかん	609 (22.3)
19 金	こんさいのわふう ドライカレー	MILK	じゃがいものパリパリサラダ	豚ひき肉,大豆,赤みそ 八丁味噌,牛乳	水稻穀粒(七分つき米) 米粒麦,ごま油,油 糸こんにゃく,米粉 じゃがいも,三温糖	ごぼう,にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん,コーン,キャベツ	662 (24.0)
22 月	かぼちゃほうとう ふううどん	MILK	れんこんのサラダ ゆずゼリーポンチ 冬至給食	豚肉,白みそ 赤みそ,牛乳	冷凍うどん,油 こんにゃく,砂糖,ごま油 白いりごま,はちみつ	ごぼう,にんじん,だいこん,かぼちゃ 長ねぎ,れんこん,きゅうり,えだまめ ゆず,りんご缶,パイン缶,もも缶	541 (20.0)
23 火	ちゅうからどん	MILK	ゴマドレサラダ くだもの(みかん)	豚肉,いか,えび,牛乳	水稻穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,でんぶん ごま油,砂糖 白すりごま,白いりごま	にんじん,たまねぎ,たけのこ はくさい,チングンツアイ,キャベツ もやし,みかん	557 (23.4)
24 水	カラフルピラフ	MILK	こめこマカロニのやさいスープ ♡おたんじょうびデザート♡	ベーコン,鶏もも肉 牛乳,ソーセージ 鶏むね肉,レンズまめ 絹ごし豆腐,きな粉	水稻穀粒(七分つき米) 油,バター,米粉,三温糖 グラニュー糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,コーン 赤ピーマン,マッシュルーム グリンピース,キャベツ,こまつな	644 (20.5)
25 木	ガーリックフランス	MILK	ビーンズサラダ ボルシチ ロシア料理	粉チーズ,牛乳,ツナ ひよこまめ,豚肩肉 サワークリーム	ソフトフランブパン バター,油,砂糖 じゃがいも	にんにく,バセリ,キャベツ,きゅうり にんじん,たまねぎ,しょうが,かぶ ホールトマト缶,ピーツ	552 (24.4)

★お誕生日給食の日には、12月生まれの児童にお誕生日カードを渡します。

お誕生日カードは、給食委員会の児童の手作りです。

☆小松菜は東京都江戸川区産のものを使用する予定です。

献立は都合により変更となる場合があります。