



# 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		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		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	パンネミートソース		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, 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		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		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	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		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		さばのみそに きりぼ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,切干しだいこん,にんじん だいこん,えのきだけ,こまつな	607 (27.1)
10	水	たんたんめん		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,でんぷん 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,チンゲンツアイ こまつな	649 (29.5)
11	木	うめわかめじゃこ ごはん		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,でんぷん,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,たけのこ はくさい,しょうが,こまつな	601 (23.4)
12	金	かいかどん		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		えだまめバンサンスー 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,でんぷん	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		きびなごのからあげ さつまいもじる	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,でんぷん 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		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	パセリ,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		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,でんぷん	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		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		れんこんのサラダ ゆずゼリーポンチ	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	ちゅうかどん		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,でんぷん 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,チンゲンツアイ,キャベツ もやし,みかん	557 (23.4)
24	水	カラフルピラフ		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 グリーンピース,キャベツ,こまつな	644 (20.5)
25	木	ガーリックフランス		ビーンズサラダ ボルシチ	粉チーズ,牛乳,ツナ ひよこまめ,豚肩肉 サワークリーム	ソフトフランスパン バター,油,砂糖 じゃがいも	にんにく,パセリ,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。