



12月の予定献立表



令和7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)のぶんるい) | | | えいようか | |
|----|----|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---|-------------|----------|
| | | | ちやにくになる(あか) | ねつやちからのもとなる(き) | からだのちょうしをとのえる(みどり) | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) |
| 1 | 月 | ごはん ギゆうにゆう | ギゆうにゆう | こめ | | 581 | 25.4 |
| | | やさいのうまに | こうやどうふ とりにく ぶたにく あげボール | じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん | にんじん だいこん たけのこ さやいんげん | | |
| | | たらのつみれじる | たら とりにく | でんぶん | しょうが だいこん にんじん ねぎ こまつな | | |
| | | 11・12がつうまれたんじょうびおいおいケーキ | たまご ギゆうにゆう | こむぎこ こめこ パーキングパウダー バター さとう | | 158 | 3 |
| 2 | 火 | パエリア ギゆうにゆう | ギゆうにゆう 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 | 569 | 23.1 |
| | | しろいんげんのスープ | ベーコン いんげんまめ | あぶら | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ さやいんげん | | |
| | | くだもの | | | りんご | | |
| 3 | 水 | あげパン ギゆうにゆう | ギゆうにゆう | ミルクパン あぶら さとう | | 620 | 19.2 |
| | | カルボナーラポテト | ベーコン ギゆうにゆう なまクリーム こなチーズ | バター じゃがいも | にんにく たまねぎ パセリ | | |
| | | ウィンナーとキャベツのスープ | ウィンナー とりにく | あぶら | セロリ たまねぎ にんじん キャベツ | | |
| 4 | 木 | とりごもくごはん ギゆうにゆう | ギゆうにゆう とりにく | こめ あぶら いとこんにやく さとう | ほししいたけ ごぼう にんじん えだまめ | 608 | 18.8 |
| | | えんぴつのでんぶら | たまご | さつまいも こむぎこ こめこ あぶら | | | |
| | | とうにゆういりやさいじる | あぶらあげ とうにゆう | | にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ | | |
| 5 | 金 | ごはん ギゆうにゆう ちゅうかふうミートローフ | ギゆうにゆう ぶたにく とりにく | こめ でんぶん ごまあぶら さとう しろごま | たまねぎ れんこん しょうが たけのこ ほししいたけ | 599 | 27.8 |
| | | だいこんとじゃこのサラダ | じゃこ | さとう ごまあぶら | だいこん きゅうり コーン にんじん | | |
| | | チンゲンサイともやしのスープ | とりにく とうふ | | しょうが もやし ねぎ チンゲンサイ | | |
| 6 | 土 | ふゆやさいかレー ギゆうにゆう | ギゆうにゆう とりにく チーズ | こめ あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう だいこん りんご | 664 | 19.3 |
| | | パリパリサラダ | | ワンタンかわ あぶら さとう | キャベツ にんじん コーン たまねぎ しょうが | | |
| | | みかんゼリーあえ | こなかんでん | さとう | オレンジジュース みかんかん | | |
| 9 | 火 | ごはん ギゆうにゆう さばのカレーやき | ギゆうにゆう さば | こめ あぶら さとう | しょうが | 568 | 28.3 |
| | | ぶたにくとこまつなのいりどうふ | ぶたにく とうふ ひじき | あぶら さとう | にんじん こまつな | | |
| | | じゃがいもとわかめのみそしる | わかめ | じゃがいも | たまねぎ | | |
| 10 | 水 | みそラーメン ギゆうにゆう | ギゆうにゆう 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 メンマ もやし コーン なら ねぎ | 592 | 21 |
| | | だいこんとにんじんのこんぶちゃあえ | | | だいこん にんじん | | |
| | | みたらししらたま | | しらたま さとう でんぶん | | | |
| 11 | 木 | キムチチャーハン ギゆうにゆう ギゆうにゆうちょうみりょう(コーヒー) | ギゆうにゆう とりにく ぶたにく | こめ あぶら ごまあぶら | にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさいキムチ | 547 | 19.9 |
| | | トックスープ | とりにく とうふ | トック でんぶん ごまあぶら | にんじん たまねぎ チンゲンサイ | | |
| | | くだもの | | | みかん | | |
| 12 | 金 | ごはん ギゆうにゆう コーンコロツケ | ギゆうにゆう とりにく | こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ | にんじん たまねぎ コーン | 643 | 19.3 |
| | | かいそうサラダ | かいそう | しろごま あぶら ごまあぶら さとう | キャベツ にんじん | | |
| | | いいものじる | とうふ | あぶら いとこんにやく さといも | にんじん だいこん えのきだけ しめじ ねぎ | | |
| 15 | 月 | わかめごはん ギゆうにゆう | ギゆうにゆう わかめ | こめ | | 665 | 21.7 |
| | | すぶた | ぶたにく とりにく | でんぶん じゃがいも あぶら さとう でんぶん | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン | | |
| | | ちゅうかスープ | とうふ | ごまあぶら | にんじん もやし なら | | |
| 16 | 火 | チキンライス ギゆうにゆう | ギゆうにゆう とりにく たまご | こめ バター あぶら | トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース | 578 | 21.3 |
| | | はなやさいのアーリオオーリオ | | オリーブゆ | にんにく れんこん ブロッコリー | | |
| | | ベーコンとやさいのスープ | ベーコン | あぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ キャベツ コーン | | |
| 17 | 水 | ミルクシュガートースト ギゆうにゆう | ギゆうにゆう れんにゆう | しよくパン さとう バター | | 585 | 22.3 |
| | | やさいサラダ | ベーコン | あぶら さとう | キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しょうが | | |
| | | マカロニのカレーに | とりにく | あぶら じゃがいも マカロニ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース | | |
| 18 | 木 | ごはん ギゆうにゆう さわらのたつたあげ | ギゆうにゆう さわら | こめ でんぶん あぶら | しょうが | 582 | 24.7 |
| | | かぶのゆずあえ | | | かぶ きゅうり ゆず | | |
| | | ぐだくさんじる | とりにく | あぶら いとこんにやく じゃがいも | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | | |
| 19 | 金 | ブルコギどん ギゆうにゆう | ギゆうにゆう ぶたにく とりにく | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま | たまねぎ もやし なら にんじん りんご にんにく しょうが | 592 | 23.9 |
| | | チゲスープ | とりにく とうふ | あぶら | しょうが だいこん はくさい はくさいキムチ ねぎ なら | | |
| | | キャロットゼリー | こなかんでん | さとう | オレンジジュース にんじん | | |
| 22 | 月 | おやこどん ギゆうにゆう | ギゆうにゆう とりにく たまご | こめ あぶら さとう でんぶん | たまねぎ にんじん | 691 | 25.8 |
| | | かぼちやのごまがらめ | | でんぶん あぶら しろごま さとう | かぼちや | | |
| | | はくさいととうふのみそしる | とうふ あぶらあげ | | はくさい にんじん | | |
| 23 | 火 | ごはん ギゆうにゆう ほっけのしおやき | ギゆうにゆう ほっけ | こめ | | 596 | 28.3 |
| | | 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 | | |
| | | せんべいじる チーズ | とりにく チーズ | あぶら かやきせんべい | ごぼう だいこん にんじん しめじ こまつな ねぎ | | |
| 24 | 水 | れんこんピラフ ギゆうにゆう | ギゆうにゆう 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 | 614 | 22.9 |
| | | 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 | | |
| | | ふゆやさいスープ | ベーコン | あぶら | にんじん はくさい だいこん たまねぎ | | |
| 25 | 木 | さけのクリームスパゲティ ギゆうにゆう | ギゆうにゆう さけ ベーコン なまクリーム チーズ | スパゲティ あぶら バター こむぎこ | にんにく たまねぎ はくさい ほうれんそう | 696 | 25.5 |
| | | コーンサラダ | | あぶら オリーブゆ さとう | キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ | | |
| | | もみのきケーキ | たまご ギゆうにゆう | バター あぶら さとう こむぎこ こめこ パーキングパウダー | こまつな | | |

★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。その月が誕生日の人にケーキが出ます。今月は12月生まれです。

