



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しょくしょくひんぐん(あか・き・みどり)のぶんるい)			えいようか エネルギー (kcal)
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	
1月	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	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	じやがいも 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がつまれたんじょうびおいわいケーキ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー バター さとう		158 3
2月	火	パエリア ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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 あかバブリカ 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月	水	あげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	バター じやがいも	にんにく たまねぎ バセリ	
		ワインナーとキャベツのスープ	ワインナー とりにく	あぶら	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	
4月	木	とりごもくごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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
		えんぴつのてんぶら	たまご	さつまいも こむぎこ こめこ あぶら		
		とうにゅういりやさいじる	あぶらあげ とうにゅう		にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ	
5月	金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうミートローフ	ぎゅうにゅう 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	じやこ	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月	土	ふゆやさいカレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ あぶら じやがいも 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	こなかんてん	さとう	オレンジジュース みかんかん	
9月	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレー やき	ぎゅうにゅう 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	
		じやがいもとわかめのみそじる	わかめ	じやがいも	たまねぎ	
10月	水	みそラーメン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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 にら ねぎ	592 21
		だいこんとんじんのこんぶちやあえ			だいこん にんじん	
		みたらしらしたま		しらたま さとう でんぶん		
11月	木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ちゅうようみりょう(コーヒー)	ぎゅうにゅう 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月	金	ごはん ぎゅうにゅう コーンコロッケ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じやがいも 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	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	こめ		665 21.7
		すぶた	ぶたにく とりにく	でんぶん じやがいも 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 にら	
16月	火	チキンライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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 プロッコリー	
		ベーコンとやさいのスープ	ベーコン	あぶら じやがいも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	
17月	水	ミルクシガートースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう れんにゅう	しょくパン さとう バター		585 22.3
		やさいのサラダ	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 じやがいも 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月	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ	ぎゅうにゅう 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 じやがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
19月	金	ブルコギどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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 にら 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 にら	
		キャロットゼリー	こなかんてん	さとう	オレンジジュース にんじん	
22月	月	おやこどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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
		かぼちゃのごまがらめ		でんぶん あぶら しろごま さとう	かぼちゃ	
		はくさいととうふのみそじる	とうふ あぶらあげ		はくさい にんじん	
23月	火	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき	ぎゅうにゅう ほっけ	こめ		596 28.3
		じやがいものあまからに	とりにく	あぶら じやがいも 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月	水	れんこんピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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月	木	さけのクリームスパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	バター あぶら さとう こむぎこ こめこ ベーキングパウダー	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。

