

かつ ぶん よてい こんだてひょう  
12月分予定献立表

令和7年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい				エネルギー - たんぱく質 (中学年) (kcal/g)
	しゅしょく 主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体の調子を 整える食べ物	ちょうみりょう 調味料など	
1月	タイのりょうい ガパオライス	○	はるさめスープ バナナ	鶏肉/大豆/★牛乳/豆腐	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/緑豆はるさめ/でんぶん/上白糖	にんにく/ピーマン/赤ピーマン/玉葱/ひなしめじ/にんじん/ねぎ/こまつな/★バナナ	オイスターソース/しょうゆ/本みりん/日本酒/こしょう/パジルハーブ/一味とうがらし/鶏がら/塩	608 kcal 25.6 g
2火	むぎごはん	○	さばのたつたあげ ちゃんこじる かんきつるい	★牛乳/★さば/鶏肉/油揚げ	米/押麦/でんぶん/なたね油/しらたき	しょうが/だいこん/にんじん/こまつな/えのきたけ/はくさい/ねぎ/★柑橘類	しょうゆ/日本酒/だし昆布/塩	617 kcal 26.3 g
3水	はいがパンのメープルトースト	○	さけのクリームに フレンチサラダ	★牛乳/★生サケ/★調理用牛乳/★生クリーム	★胚芽食パン/マーガリン(乳不使用)/メープルシロップ/なたね油/小麦粉/マカロニ/三温糖	玉葱/にんじん/はくさい/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	鶏がら/白ワイン/塩/こしょう/パセリ(乾)/酢	637 kcal 23.3 g
4木	カレーピラフ	○	はくさいとにかくだんごの スープ りんごケーキ	★牛乳/鶏肉/豆乳	米/押麦/なたね油/でんぶん/緑豆はるさめ/ごま油/小麦粉/★バター/上白糖/三温糖	玉葱/にんじん/冷凍ホールコーン/グリンピース/しょうが/はくさい/こまつな/もやし/干し椎茸/りんご	カレー粉/塩/こしょう/鶏がら/日本酒/しょうゆ/ベーキングパウダー/シナモン	635 kcal 19.8 g
5金	あいりんのきょうどうりょうい みそにこみうどん	○	やさいのごまあえ おにまんじゅう	★豚肉/油揚げ/八丁みそ/赤みそ/★牛乳/豆乳	冷凍細うどん/★白ごま/三温糖/なたね油/さつまいも/小麦粉/上白糖	にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ/こまつな/キャベツ/もやし	しょうゆ/本みりん/塩/★厚切り節/水/酢/ベーキングパウダー	636 kcal 22.8 g
8月	スペインのりょうい パエリア	○	スパニッシュオムレツ ふゆやさいポトフ	鶏肉/★えび/いか/★牛乳/★たまご/★調理用牛乳/★ベーコン/★ビザチーズ/ひよこまめ	米/押麦/オリーブ油/なたね油/じゃがいも	にんにく/玉葱/にんじん/ピーマン/グリンピース/ほうれんそう/かぶ/はくさい/ブロッコリー	サフラン/白ワイン/塩/こしょう/ターメリック/カレー粉/トマトケチャップ/パセリ(乾)/鶏がら	604 kcal 26.5 g
9火	スパゲティミートソース	○	パリパリサラダ フルーツのヨーグルトかけ	★豚肉/鶏肉/大豆/★牛乳/★ヨーグルト	スパゲッティ/オリーブ油/三温糖/小麦粉/なたね油/ワントンの皮	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ホールトマト缶/キャベツ/きゅうり/★パイン缶/みかん缶/★もも缶	塩/赤ワイン/こしょう/トマトケチャップ/トマトピューレ/中濃ソース/ウスターソース/パセリ(乾)/酢	586 kcal 22.1 g
10水	むぎごはん	○	さわらのごまだれやき じゃことわかめのからしあえ ぐだくさんみそしる	★牛乳/★さわら/わかめ/★ちりめん/豆腐/油揚げ/白みそ/赤みそ	米/押麦/三温糖/でんぶん/★白ごま/上白糖/ごま油/じゃがいも	キャベツ/にんじん/玉葱/えのきたけ	日本酒/本みりん/しょうゆ/洋がらし/だし昆布	585 kcal 28.6 g
11木	ペトナムのりょうい バインミーサンド	○	フォースープ あおのりボテトピーンズ	鶏肉/★牛乳/大豆/あおのり	★ソフトフランスパン//三温糖/なたね油/米粉めん/じゃがいも/でんぶん	玉葱/キャベツ/にんじん/きゅうり/にんにく/もやし/にら/みずな	白ワイン/しょうゆ/本みりん/塩/こしょう/酢/うすくちじょうゆ/鶏がら	583 kcal 25.2 g
12金	がくしゅうはっぴょうかい コラボメニュー むぎごはん	○	おでかみはるまき くじらぐもとおよぐ むらくもじる ももがきみ? おかしなめだまやき	★牛乳/鶏肉/鶏肉/豆腐/★たまご/★調理用牛乳/★カルビス/粉寒天	米/押麦/なたね油/はるまきの皮/小麦粉/緑豆はるさめ/三温糖/でんぶん/上白糖	しょうが/たけのこ水煮/もやし/干し椎茸/ほうれんそう/にんじん/えのきたけ/ねぎ/★もも缶	日本酒/塩/こしょう/しょうゆ/オイスターソース/だし昆布	676 kcal 21.1 g
13土	がくしゅうはっぴょうかい コラボメニュー おうじいなりの ごぎつねごはん	○	もやしつくね SDGsプロモーション おきなわもづくのスープ	油揚げ/★牛乳/豆腐/鶏肉/冷凍もづく/豆腐	米/押麦/なたね油/三温糖/生パン粉/ごま油	にんじん/玉葱/もやし/キャベツ/赤ピーマン/冷凍ホールコーン/ブロッコリー/だいこん/えのきたけ/ねぎ	日本酒/しょうゆ/本みりん/塩/こしょう/酢/鶏がら	625 kcal 26.1 g
16火	むぎごはん	○	さといもコロッケ わさびあえ なめこのみそしる	★牛乳/鶏肉/★たまご/豆腐/わかめ/赤みそ/白みそ	米/押麦/さといも/じゃがいも/なたね油/乾燥マッシュボテト/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉	玉葱/にんじん/キャベツ/もやし/こまつな/だいこん/なめこ/ねぎ	塩/こしょう/中濃ソース/しょうゆ/粉わさび/だし昆布	620 kcal 21.5 g
17水	4ねんくみリクエスト みぞラーメン	○	ししゃものからあげ ごまだれビリからサラダ	★豚肉/赤みそ/八丁みそ/★牛乳/★ししゃも/白みそ	蒸し中華めん/なたね油/三温糖/でんぶん/小麦粉/★白ごま/ごま油	にんにく/玉葱/にんじん/たけのこ水煮/もやし/にら/ねぎ/冷凍ホールコーン/しょうが/きゅうり/キャベツ	鶏がら/八角/トウバンジャン/日本酒/しょうゆ/塩/こしょう/酢/一味とうがらし	597 kcal 28.4 g
18木	むぎごはん	○	たらのさいきょうやき こんにゃくサラダ せんべいじる かんきつるい	★牛乳/★すけとうだら/白みそ/わかめ/鶏肉/油揚げ	米/押麦/三温糖/糸こんにゃく/ごま油/なたね油/板こんにゃく/かやきせんべい	しょうが/もやし/きゅうり/にんじん/ごぼう/だいこん/はくさい/ぶなしめじ/ねぎ/★柑橘類	塩/しょうゆ/日本酒/本みりん/酢/だし昆布	576 kcal 27.3 g
19金	もと1ねんくみリクエスト きなこあげパン	○	とうにゅうの コーンボタージュ かいそうサラダ	きな粉/★牛乳/鶏肉/豆乳/海藻ミックス	★コッペパン/なたね油/三温糖/マーガリン(乳不使用)/小麦粉/ごま油/★白ごま	玉葱/にんじん/クリームコーン/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	塩/鶏がら/白ワイン/こしょう/パセリ(乾)/しょうゆ/酢	585 kcal 21.1 g
22月	とうじメニュー ほうとう	○	ちぐさおひたし ゆずはちみつむしパン	鶏肉/油揚げ/白みそ/★牛乳/豆乳	冷凍ほうとう/三温糖/なたね油/糸こんにゃく/★白ごま/ホットケーキミックス/はちみつ	ごぼう/にんじん/だいこん/かぼちゃ/ぶなしめじ/こまつな/ねぎ/ゆず	★厚切り節/日本酒/本みりん/塩/しょうゆ/酢	607 kcal 25.3 g
23火	あいりんのきょうどうりょうい むぎごはん	○	さわらのこうみやき すのもの かしわのひきすり (とりにくのすきやき)	★牛乳/★さわら/わかめ/鶏肉/焼き豆腐/★板なしかまぼこ	米/押麦/三温糖/ごま油/★白ごま/しらたき	にんにく/しょうが/ねぎ/キャベツ/きゅうり/もやし/ごぼう/はくさい/えのきたけ	しょうゆ/塩/一味とうがらし/酢/うすくちじょうゆ/日本酒/本みりん	608 kcal 31.8 g
24水	クリスマスメニュー あしたばリングパン	は な う こ う	クリスピーチキン マセドアンサラダ ミネストローネ	★発酵乳(ストロベリー)/鶏肉/豆乳/ひよこまめ	★あしたばパン/小麦粉/コーンフレーク/ソーダクラッカー/なたね油/じゃがいも/三温糖/オリーブ油/マカロニ	にんにく/冷凍ホールコーン/きゅうり/にんじん/玉葱/キャベツ/ホールトマト缶	白ワイン/塩/こしょう/チリペッパー/ナツメグ(粉)/酢/鶏がら/パセリ(乾)	561 kcal 27.3 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。