



12月

献立表



北区立なでしこ小学校 令和7年11月

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい		主な材料名		
				赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる
1月		たかなとじゃこのまぜごはん はるさめスープ・スイートポテト		ちりめんじゃこ ゑうにゅう とりにく とうふ なまクリーム	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ さつまいも さとう バター はちみつ	たかなづけ ほしいたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな あんずジャム
2火		おはなし給食 「パンダのボンボン クリスマスあったかスープ」 ココアパン・あったかミルクスープ はなやさいサラダ		ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム	ココアパン あぶら じゃがいも バター こめこ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ カリフラワー ブロッコリー キャベツ
3水		チリコンカンライス コールスローサラダ・くだもの		だいず ベーコン ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ りんご
4木		むぎごはん・かつおでんぶ ぶりだいこん・めったじる		こなかつお ゑうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく さつまいも	だいこん しょうが ごぼう にんじん ねぎ
5金		いためジャージャーめん あんにんどうふ		ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう こなかんてん	あぶら ちゅうかめん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ きゅうり もやし みかん もも りんご
8月		新米 たべくらべ	ごはん(新潟県産こしいぶき) さかなのさいきょうやき ひじきとじゃがいものいために かきたまじる	ぎゅうにゅう ぎんだら みそ ひじき とうふ たまご	こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも でんぶん	しょうが ねぎ にんじん えのきたけ こまつな
9火			ごはん(宮城県産ひとめぼれ) さばのねぎソースがけ きりぼしだいこんのあえもの おくずかけ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ	こめ さとう さといも こんにゃく でんぶん ふしめん	しょうが ねぎ にんにく きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう
10水			ごはん(長野県産かぜさやか) さんぞくやき いとかんてんサラダ・さんさいじる	ぎゅうにゅう とりにく いとかんてん	こめ あぶら さとう でんぶん こめこ ごまあぶら	しょうが にんにく きゅうり こまつな にんじん キャベツ えのきたけ たけのこ しめじ ぜんまい ねぎ
11木		トマトとツナの Pasta だいずサラダ・くだもの		ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう だいず	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり みはや
12金		✦世界の味めぐり✦カナダ メープルトースト・マカロニ&チーズ アイリッシュシュリンプシチュー		ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ えび	しょくパン メープルシロップ バター マカロニ あぶら さとう	にんにく たまねぎ パセリ セロリ にんじん キャベツ ホールトマト
15月		かみかみごはん ししゃものごまつけやき・おひたし すましじる		さきいか ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とうふ	こめ あぶら さとう ごま	にんじん しょうが もやし こまつな はくさい ねぎ
16火		くろざとうパン・ホキのチリソース チーズポテト・やさいスープ		ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン ぶたにく	くろざとうパン あぶら でんぶん さとう じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ パセリ にんじん キャベツ たまねぎ
17水		★北区ご当地メニュー★ むぎごはん・とうふのからしやき たくあんあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ ラード こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり たくあん
18木		あぶたまどん・きのこけんちんじる くだもの		あぶらあげ ぶたにく たまご ゑうにゅう とうふ	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ なめこ ねぎ スイートスプリング
19金		★地産地消★ あかじそごはん さかなとやさいのごしきあえ だいこんのみそじる		ぎゅうにゅう メルルーサ だいず とうふ みそ	こめ あぶら でんぶん さつまいも さとう	しょうが にんじん さやいんげん だいこん
22月		★冬至★ みそにこみうどん・ゆずかあえ きなこカップケーキ		ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう きなこ とうにゅう	うどん さといも こめこ さとう あぶら	にんじん ほしいたけ ごぼう かぼちゃ ねぎ はくさい もやし こまつな ゆず
23火		むぎごはん・さけのチャンチャンやき わかめスープ・くだもの		ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう バター	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ねぎ みかん
24水		★学校給食記念日★ コッペパン・りんごジャム くじらのたつたあげ・キャベツのソテー トマトスープ		ぎゅうにゅう くじら ベーコン ぶたにく いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう でんぶん	りんごジャム しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ホールトマト パセリ
25木		ハヤシライス・キャロットソースサラダ フルーツゼリー		ぎゅうにく なまクリーム ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ホールトマト きゅうり ホールコーン みかん パイナップル クランベリージュース

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります



|28日

栄養価
エネルギー タンパク質
606 (kcal) 19.5 (g)
562 21.9
616 21.0
596 27.1
613 25.1
632 24.6
584 26.5
568 21.7
596 24.7
571 23.9
562 26.4
558 25.5
604 25.2
619 26.2
661 28.4
607 23.8
585 27.9
568 28.9
670 18.2

います。