



12月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和7年11月

実施日 日ごろ 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	牛乳	たかなとじゅこのまぜごはん はるさめスープ・スイートポテト	ちりめんじゅこ きゅうにゅう 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 ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな あんすジャム
2火	牛乳	おはなし給食 「パンダのポンポン 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	きゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム	ココアパン あぶら じゅがいも 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	牛乳	チリコンカンライス コールスローサラダ・くだもの	だいす ベーコン ぶたにく なまクリーム きゅうにゅう	こめ バター あぶら じゅがいも 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	牛乳	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 きゅうにゅう 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	牛乳	いためジャージャーめん あんにんどうふ	ぶたにく だいす みそ きゅうにゅう 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 ほししいたけ きゅうり もやし みかん もも りんご
8月	牛乳	ごはん(新潟県産こしいぶき) さかなのさいきょうやき ひじきとじゅがいものいたために かきたまじる	きゅうにゅう 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 じゅがいも 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	牛乳	ごはん(宮城県産ひとめぼれ) さばのねぎソースかけ きりぼしだいこんのあえもの おくずかけ	きゅうにゅう 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	牛乳	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	きゅうにゅう 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	牛乳	トマトとツナのパスタ だいすサラダ・くだもの	ぶたにく ツナ きゅうにゅう だいす	スペゲッティ 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	牛乳	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	きゅうにゅう 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	牛乳	かみかみごはん ししゃものごまつけやき・おひたし すまじる	さきいか ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう 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	牛乳	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	きゅうにゅう 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 じゅがいも	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	牛乳	★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	きゅうにゅう 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	牛乳	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 きゅうにゅう 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	牛乳	★地産地消★ あかじそごはん さかないとやさいのごしきあえ だいこんのみそしる	きゅうにゅう メルルーサ だいす 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	牛乳	★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 きゅうにゅう 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	牛乳	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	きゅうにゅう 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	牛乳	★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	きゅうにゅう 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	牛乳	ハヤシライス・キャロットソースサラダ フルーツゼリー	きゅうにゅう なまクリーム きゅうにゅう こなかんてん	こめ むぎ あぶら じゅがいも 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



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

ります。