

12月 こんだてひょう



こんげつのもくひょう

かぜにまけないじょうぶながらだをつくろう

令和7年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	ぎゅう にゅう	あかのしょくひん ちやにくになるしょくひん	きいろのしょくひん ねつやちからのもとに なるしょくひん	みどりのしょくひん からだのちょうしを ととのえるしょくひん	えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
2 火	ゆかりごはん しろみざかなのかわりソースがけ たかなあえ みそけんちんじる		メルルーサ とうふ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ こんにゃく	たまねぎ キャベツ きゅうり たかな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	572 26.3
3 水	ガバオライス タイふうはるさめパリパリサラダ		ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン パブリカ にんじん きゅうり もやし セロリー	600 23.4
4 木	トマトソーススパゲティ フォカッチャ やさいサラダ		とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター こむぎこ さとう オリーブあぶら	にんじん たまねぎ しめじ トマト にんにく パセリ きゅうり キャベツ レモン	691 23.6
5 金	ごまごはん ちくせんに みそしる		とりにく わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにゃく ジャガイモ さとう	ごぼう にんじん たけのこ れんこん さやいんげん たまねぎ ねぎ	592 22.5
8 月	フレンチトースト シーザーサラダ とりにくとはくさいのスープに		たまご とりにく クリームチーズ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン バター さとう じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん	585 26.3
9 火	むぎごはん さかなのチリソースがけ ちゅうかサラダ にらたまスープ		ホキ とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ ごまあぶら はるさめ あぶら	にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし にんじん たまねぎ にら	605 24.1
10 水	パエリア トマトスープ おさつケーキ		とりにく いか えび ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう	あぶら いんげんまめ さとう こむぎこ さつまいも	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト ピーマン にんじん キャベツ さやいんげん	629 25.7
11 木	みそラーメン スパイシーポテト くだもの		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま ジャガイモ こむぎこ さとう じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン しなちく もやし にら ねぎ くだもの	586 22.4
12 金	むぎごはん だいこんとはるさめのからみに しらたまスープ		ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら さとう しらたまこ かたくりこ	にんにく しょうが だいこん にんじん にら しいたけ はくさい ねぎ こまつな	569 21.8
15 月	チキンカレーライス フレンチサラダ くだもの		とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり くだもの	631 17.9
16 火	ソースやきそば やさいスープ ミルクゼリー		ぶたにく とりにく かんてん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう	にんにく しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン はくさい たけのこ パセリ みかん	516 21.7
17 水	おやこどんぶり こぶちやあえ すましる		とりにく たまご わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま さとう かたくりこ	しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり しめじ かぶ ねぎ	557 29.2
18 木	くろざとうパン グラタン コンソメスープ ヨーグルトイチゴソースがけ		とりにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう バター ジャガイモ マカロニ パンこ こむぎこ いちごジャム	しめじ たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ さやいんげん ほうれんそう	610 23.6
19 金	むぎごはん マーボーどうふ ピーフンスープ		ぶたにく みそ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ ピーフン	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら たまねぎ チンゲンサイ	575 24.4
22 月	ほうとうふううどん しろみざかなかのあまからあげ ゆずポンずサラダ		とりにく みそ さわら ぎゅうにゅう	うどん こんにゃく あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ しょうが はくさい こまつな もやし ゆず	633 30.4
23 火	バターライス チキンストロガノフ ごまドレサラダ チョコレートケーキ		とりにく なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	こめ バター さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら ごま チョコレート	にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト キャベツ もやし きゅうり グリンピース	715 21.6
24 水	★おたのしみきゅうしょく★ たつたあげバーガー ^{1/9} カラフルサラダ マカロニスープ	セレクト ジュース	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ かたくりこ さとう マカロニ ジュース	しょうが キャベツ きゅうり パブリカ はくさい にんじん たまねぎ パセリ ピーマン	630 20.9
1/9 金	カレーライス 海草サラダ くだもの		とりにく チーズ わかめ とさかのり ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ くだもの	620 18.5
1/13 火	チキンライス カリボテサラダ フルーツしらたま		とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたまこ	たまねぎ にんじん もやし にんにく グリンピース キャベツ ホールコーン レモン みかん おうとう パイナップル	592 17.1

※献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。



18日(木) ブックメニューの日

～ヨーグルトイチゴソースがけ～ 「ムーミン谷の冬」 作 トーベ・ヤンソン