



12月 献立予定表



令和7年12月分

荒川区立第五峽田小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月	牛乳 ひじきごはん 生揚げと野菜の煮物 からしあえ	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ 生揚げ 豚肉	精白米 米粒麦 油 上白糖 三温糖	にんじん だけのこ たまねぎ キャベツ さやいんげん こまつな もやし	583	24.4
2 火	牛乳 中華丼 青菜と豆腐のスープ 果物（みかん）	牛乳 豚肉 いか むきえび 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 三温糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな みかん	596	26.1
3 水	牛乳 きなこ揚げパン 肉だんごと白菜のスープ 海藻サラダ	牛乳 きな粉 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆腐 海藻ミックス	油 コッペパン 上白糖 でんぶん はるさめ ごま油	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん はくさい こまつな キャベツ もやし	605	25.9
4 木	牛乳 麦ごはん さばの塩こうじ焼き はくさいのおかか和え 根菜のみそ汁	牛乳 さば 花かつお みそ	精白米 米粒麦 塩こうじ 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	はくさい こまつな たまねぎ にんじん だいこん ごぼう	581	25.5
5 金	牛乳 カレーライス 大根の和風サラダ 果物（りんご）	牛乳 豚肉 いんげんまめ	精白米 米粒麦 油 バター 小麦粉 上白糖 じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし だいこん きゅうり りんご	637	18.7
8 月	牛乳 麦ごはん かつおとじゃこのふりかけ ぎせい豆腐 豆腐 けんちん汁	牛乳 花かつお ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 豆腐 卵 鶏肉	精白米 米粒麦 白ごま 油 こんにゃく 上白糖 さといも	長ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん こまつな	588	28.0
9 火	牛乳 チキンと小松菜のクリームスパゲッティ じゃこサラダ スイートポテト	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 ちりめんじゃこ 生クリーム 卵	スパゲッティ 油 上白糖 バター 小麦粉 白ごま ごま油 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり キャベツ	687	25.1
10 水	牛乳 キムチチャーハン スタミナサラダ にらたまスープ	牛乳 豚肉 糸寒天 豆腐 卵	精白米 油 ごま油 三温糖 上白糖 でんぶん	しょうが にんじん 干しいたけ 白菜キムチ 長ねぎ にんにく キャベツ もやし りんご にら	627	26.0
11 木	牛乳 麦ごはん 鮭の利休焼き おひたし じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 さけ 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 黒ごま 白ごま じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな	554	28.7
12 金	牛乳 カレーミートドッグ ポテトのクリームポタージュ サイダーボンチ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 鶏肉 レンズまめ 生クリーム 粉寒天	コッペパン 油 でんぶん バター 上白糖 小麦粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん パセリ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	667	26.4
13 土	牛乳 ねぎ塩豚丼 青菜のスープ 果物（みかん）	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 ごま油 白ごま	長ねぎ にんにく たまねぎ もやし にら にんじん チンゲンサイ みかん	597	23.2
16 火	牛乳 わかめごはん コロッケ キャベツサラダ 大根とたまねぎのみそ汁	牛乳 炊き込みわかめ 豚ひき肉 大豆 みそ	精白米 米粒麦 白ごま 油 じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 上白糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ だいこん こまつな	647	20.4
17 水	牛乳 ハニートースト 冬野菜のシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 生クリーム ひよこまめ	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんじん はくさい かぶ こまつな キャベツ	590	21.6
18 木	牛乳 麦ごはん 鯖の西京焼き ひじき煮 里芋のみそ汁	牛乳 さわら みそ ひじき 大豆 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 つぎこんにゃく 上白糖 さといも	干しいたけ にんじん れんこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	589	29.9
19 金	牛乳 チキンピラフ スパイシービーンズサラダ かぶのスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	精白米 バター 油 でんぶん じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホール コーン キャベツ もやし かぶ かぶの葉	588	20.5
22 月	～冬至給食～ ほうとう 青菜のゆずおろしポン酢あえ あしたばカップケーキ 	牛乳 鶏肉 みそ 卵 豆乳	冷凍うどん 油 上白糖 さといも 三温糖 油 小麦粉 はちみつ バター チョコレート	にんじん だいこん たまねぎ かぼちゃ 長ねぎ こまつな もやし えのきたけ ゆず あしたば	604	22.2
23 火	牛乳 麦ごはん 酢豚 ナムル	牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 油 じゃがいも でんぶん 三温糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし だけのこ 干しいたけ ビーマン きゅうり	602	22.0
24 水	～クリスマス給食～ 牛乳 チョコチップパン めかじきのクリスマスケーキ 花野菜サラダ トマトマカロニスープ 	牛乳 めかじき プレーンヨーグルト 粉チーズ ベーコン	チョコチップパン エッグケアマヨネーズ パン粉 上白糖 コーンフレーク 油 マカロニ	にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんにく セロリ ,ホールトマト	639	27.6
◎献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					12月分 1日あたりの平均	610 24.6
◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。					中学年・小学高学年の学校給食長採取 基準	650 26.0

