

12月 献立予定表

令和7年12月分

荒川区立第五峠田小学校

実施日 日曜	献立名	材料名			栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
		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		
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 たけのこ,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 たけのこ 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 海草ミックス	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 たまねぎ 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 根菜のみぞ汁	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 ジャガイモ	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 かつおとじやこのふりかけ きせい豆腐 けんちん汁	牛乳 花かつお ちりめんじやこ 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 ちりめんじやこ 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 さといも	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ぞ汁	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 サイダーポンチ	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 ジャガイモ	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 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ぞ汁	牛乳 炊込みわかめ 豚ひき肉 大豆 みそ	精白米 米粒麦 白ごま 油 ジャガイモ ボテフレーク 小麦粉 パン粉 上白糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ 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 鰯の西京焼き ひじき煮 里芋のみぞ汁	牛乳 さわら みそ ひじき 大豆 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく 上白糖 さといも	干しいたけ にんじん れんこん えのきだけ 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 ジャガイも 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 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 えのきだけ 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 ジャガイも 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 たけのこ 干しいたけ ピーマン 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 めかじきのクリスピー焼き 花野菜サラダ トマトマカロニスープ	牛乳 めかじき ブレーンヨーグルト 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。

◎「**太字**」になっている献立名が行事食等になっています。

12月分 1日あたりの平均

中字半 1人1回1回の学校給食料摂取
基準

