

令和7年度12月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校

江戸千住ねぎ

| 日<br>曜  | こん だて めい<br>献 立 名 | 牛<br>乳 | からだ しょうひん<br>体をつくる食品                 | ねつ ちから しょうひん<br>熱や力になる食品      | ちょうし ととの しょうひん<br>調子を整える食品           | エネルギー<br>(kcal) |
|---------|-------------------|--------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
|         |                   |        | 赤のなかま                                | 黄のなかま                         | 緑のなかま                                | たんぱく質<br>(g)    |
| 1<br>月  | ごはん               | ○      |                                      | 米                             |                                      | 591             |
|         | 白身魚の香味焼き          |        | ★ソイ                                  | さとう, 油, ごま油                   | しょうが, 長ねぎ                            |                 |
|         | 煮浸し               |        | 油あげ, かつおぶし                           | さとう                           | はくさい, にんじん, ほうれんそう                   | 28. 7           |
|         | ごま豚汁              |        | ぶた肉, とうふ, 赤みそ, 白みそ                   | 油, じゃがいも, ごま油, すりごま           | だいこん, にんじん, 長ねぎ                      |                 |
| 2<br>火  | チャーハン             | ○      | ぶた肉                                  | 米, ごま油                        | 玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん                       | 680             |
|         | 中華スープ             |        | とり肉, とうふ                             | はるさめ, でんぷん, ごま油               | えのきたけ, にんじん, はくさい, 長ねぎ, こまつな         |                 |
|         | 大学いもまめ            |        | 大豆                                   | さつまいも, でんぷん, 油, さとう, 水あめ, 黒ごま |                                      | 24. 9           |
|         |                   |        |                                      |                               |                                      |                 |
| 3<br>水  | 千住ねぎのねぎ豚塩だれ丼      | ○      | ぶた肉                                  | 米, 押麦, ごま油, ごま, でんぷん          | 長ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, もやし, こまつな, レモン汁      | 589             |
|         | みそ汁               |        | やきちくわ, 油あげ, わかめ, 赤みそ, 白みそ            |                               | にんじん, だいこん                           |                 |
|         | デコポン              |        |                                      |                               | デコポン                                 | 25. 2           |
|         |                   |        |                                      |                               |                                      |                 |
| 4<br>木  | あしたばパン            | ○      |                                      | ★あしたばパン                       |                                      | 654             |
|         | マカロニのクリーム煮        |        | ベーコン, とり肉, いんげんまめ, ★牛乳, ★生クリーム, ★チーズ | 油, じゃがいも, マカロニ, ★バター, 小麦粉     | 玉ねぎ, にんじん, しめじ                       |                 |
|         | ツナサラダ             |        | ツナ                                   | 油, さとう                        | キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ                | 26. 5           |
|         |                   |        |                                      |                               |                                      |                 |
| 5<br>金  | ごはん               | ○      |                                      | 米                             |                                      | 667             |
|         | 鶏のから揚げ            |        | とり肉                                  | 油, さとう, 米粉, でんぷん              | しょうが, にんにく                           |                 |
|         | キャベツとコーンのソテー      |        | ベーコン                                 | 油                             | にんじん, キャベツ, もやし, コーン                 | 25. 0           |
|         | みそ汁               |        | 油あげ, 赤みそ, 白みそ                        | じゃがいも                         | 玉ねぎ, にんじん                            |                 |
| 8<br>月  | きな粉揚げパン           | ○      | きな粉                                  | ★ミルクパン, 油, さとう                |                                      | 689             |
|         | ポトフ               |        | ベーコン, ぶた肉                            | じゃがいも                         | セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ                |                 |
|         | ペンネソテー            |        | ウィンナー                                | 油, ペンネ                        | にんにく, 玉ねぎ                            | 26. 9           |
|         |                   |        |                                      |                               |                                      |                 |
| 9<br>火  | ごま塩ご飯             | ○      |                                      | 米, ごま                         |                                      | 614             |
|         | 千住ねぎのすき焼き風煮       |        | ぶた肉, 焼き豆腐                            | 油, 三温糖                        | 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, しめじ, しらたき, はくさい, 長ねぎ |                 |
|         | じゃこ入り酢の物          |        | わかめ, ★ちりめんじゃこ                        | さとう                           | きゅうり, もやし                            | 28. 5           |
|         |                   |        |                                      |                               |                                      |                 |
| 10<br>水 | 練馬スパゲッティ          | ○      | ツナ, きざみのり                            | ★スパゲティ, 油, さとう, でんぷん          | だいこん, にんにく                           | 691             |
|         | 小松菜とハムのサラダ        |        | ハム                                   | 油, さとう                        | こまつな, キャベツ, にんじん, コーン, 玉ねぎ           |                 |
|         | スイートポテト           |        | ★加糖練乳, ★たまご                          | さつまいも, さとう, ★バター              |                                      | 25. 0           |
|         |                   |        |                                      |                               |                                      |                 |
| 11<br>木 | ごはん               | ○      |                                      | 米                             |                                      | 591             |
|         | ほっけの一夜干し          |        | ★ホッケ                                 |                               |                                      |                 |
|         | ひじき金平             |        | ぶた肉, ひじき                             | ごま油, じゃがいも, 三温糖, ごま           | にんじん, れんこん, こんにゃく                    |                 |
|         | 野菜汁               |        | とり肉, 赤みそ, 白みそ                        | ごま油                           | 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, 長ねぎ           | 28. 7           |

郷土料理  
冬至・山梨県

クリスマス

- ☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。  
☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。 ☆ くだものは変更になることがあります。  
☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。

| 日<br>曜  | こん だて めい<br>献 立 名                                                                             | 牛<br>乳 | からだ しょうひん<br>体をつくる食品   | ねつ ちから しょうひん<br>熱や力になる食品               | ちょうし ととの しょうひん<br>調子を整える食品                                                          | エネルギー<br>(kcal)     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|         |                                                                                               |        | 赤のなかま                  | 黄のなかま                                  | 緑のなかま                                                                               | たんぱく質<br>(g)        |
| 12<br>金 | カレーライス／ハヤシライス                                                                                 | ○      | ぶた肉                    | 米, 押麦, 油, ★バター, 小麦粉／じゃがいも, さとう (カレーのみ) | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん／セロリー, マッシュルーム, トマト (ハヤシのみ)                                    | カレー<br>704<br>20. 9 |
|         | フレンチサラダ                                                                                       |        |                        | 油, さとう                                 | キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ                                                               | ハヤシ<br>681<br>21. 8 |
|         | フルーツポンチ                                                                                       |        |                        | さとう                                    | パインアップル缶, みかん缶, ★もも缶, レモン汁                                                          |                     |
|         |                                                                                               |        |                        |                                        |                                                                                     |                     |
| 15<br>月 | ビビンバ                                                                                          | ○      | ぶた肉                    | 米, 麦, さとう, 油, ごま油, ごま                  | にんじん, こまつな, はくさい, もやし, にんにく, 長ねぎ                                                    | 589                 |
|         | 卵スープ                                                                                          |        | ★たまご                   | でんぷん                                   | 玉ねぎ, えのきたけ                                                                          |                     |
|         | みかん                                                                                           |        |                        |                                        | 早生みかん                                                                               | 22. 8               |
|         |                                                                                               |        |                        |                                        |  |                     |
| 16<br>火 | ツナコーントースト                                                                                     | ○      | ツナ                     | ★食パン, 油, エッグケアマヨネーズ (卵不使用)             | 玉ねぎ, コーン                                                                            | 633                 |
|         | ひよこ豆のサラダ                                                                                      |        | ひよこ豆                   | でんぷん, 油, さとう                           | キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ                                                               |                     |
|         | ミネストローネ                                                                                       |        | ベーコン, ぶた肉              | 油, じゃがいも, シェルマカロニ, 三温糖                 | にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト                                                          | 21. 8               |
|         |                                                                                               |        |                        |                                        |                                                                                     |                     |
| 17<br>水 | ごはん                                                                                           | ○      |                        | 米                                      |                                                                                     | 619                 |
|         | さばのみそ漬け焼き                                                                                     |        | ★さば, 白みそ               | さとう, ごま油                               | しょうが                                                                                |                     |
|         | 野菜のごま酢和え                                                                                      |        |                        | ごま, すりごま, さとう                          | キャベツ, にんじん, もやし, こまつな                                                               | 28. 8               |
|         | のっぺい汁                                                                                         |        | とり肉, とうふ, 油あげ          | 油, さとも, でんぷん                           | にんじん, だいこん, しいたけ, こんにゃく, 長ねぎ                                                        |                     |
| 18<br>木 | チキンライス                                                                                        | ○      | とり肉                    | 米, ★バター, 油                             | 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム                                                                  | 634                 |
|         | キャベツのスープ                                                                                      |        | ベーコン                   | 油                                      | にんにく, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな                                                         |                     |
|         | ベイクドチーズケーキ                                                                                    |        | ★クリームチーズ, ★生クリーム, ★たまご | 小麦粉, さとう                               | レモン汁                                                                                | 20. 1               |
|         |                                                                                               |        |                        |                                        |                                                                                     |                     |
| 19<br>金 | ごはん                                                                                           | ○      |                        | 米                                      |                                                                                     | 649                 |
|         | ジャンボ揚げ餃子                                                                                      |        | ぶた肉, 大豆                | ごま油, でんぷん, 油, ぎょうぎの皮, 小麦粉              | にんにく, しょうが, にら, 長ねぎ, キャベツ                                                           |                     |
|         | ごまナムル                                                                                         |        |                        | ごま油, さとう, ごま                           | きゅうり, もやし, にんじん, にんにく                                                               | 23. 8               |
|         | わかめスープ                                                                                        |        | とり肉, とうふ, わかめ          | ごま油                                    | だいこん, えのきたけ, 長ねぎ                                                                    |                     |
| 22<br>月 | ほうとう                                                                                          | ○      | ぶた肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ     | ★冷凍ほうとう, 三温糖                           | にんじん, だいこん, はくさい, しめじ, かぼちゃ, 長ねぎ                                                    | 595                 |
|         | ちくわの天ぷら                                                                                       |        | やきちくわ, ★たまご            | 小麦粉, 油                                 |                                                                                     |                     |
|         | 紅まどんな    |        |                        |                                        | 紅まどんな                                                                               | 25. 7               |
|         |                                                                                               |        |                        |                                        |                                                                                     |                     |
| 23<br>火 | 麦ご飯                                                                                           | ○      |                        | 米, 押麦                                  |                                                                                     | 650                 |
|         | 野菜のチゲ風煮                                                                                       |        | ぶた肉, 押し豆腐, 赤みそ         | 油, さとう, ごま油                            | しょうが, にんにく, はくさい, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, しめじ, はくさいキムチ漬け, こまつな                             |                     |
|         | パンサンスー                                                                                        |        |                        | はるさめ, ごま油, さとう                         | にんじん, もやし, きゅうり                                                                     | 26. 7               |
|         | ホワイトゼリー                                                                                       |        | 寒天, ★乳酸菌飲料 (殺菌)        |                                        | パインアップル缶                                                                            |                     |
| 24<br>水 | チョコチップパン                                                                                      | ○      |                        | ★チョコチップパン                              |                                                                                     | 683                 |
|         | ローストチキン  |        | とり肉                    | 水あめ, さとう, 油                            |                                                                                     |                     |
|         | 星のマカロニサラダ                                                                                     |        |                        | マカロニ, 油, さとう                           | キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ                                                               | 28. 0               |
|         | コーンクリームスープ                                                                                    |        | ベーコン, ★スキムミルク, ★牛乳     | でんぷん                                   | 玉ねぎ, クリームコーン                                                                        |                     |