

# 令和7年度12月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月 1月	焼きとり丼	○	青菜の乾物あえ みそ汁	鶏肉,刻みのり,牛乳,糸けずり,油揚げ,生わかめ	米,おおむぎ,油,さとう,でん粉,ごま油,ごま,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,もやし	586 kcal 26.0 g 15.1 g 2.7 g
2月 2月	ソース焼きそば	○	白菜の中華サラダ 開口笑	豚肉,牛乳,ハム,鶏卵	むし中華麺,油,ごま油,さとう,小麦粉,バター,ごま	たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら,白菜,きゅうり	639 kcal 24.0 g 23.7 g 2.5 g
3月 3月	菜めし	○	洋風おでん 大豆とじゃこの甘辛あげ 黒糖寒天	牛乳,ちくわ,生揚げ,ウィンナー,大豆,じゃこ,粉寒天,きな粉	米,おおむぎ,油,ごま,さとう,ちくわ,わぶ,でん粉,黒砂糖	こまつな,だいこん葉,こんにゃく,にんじん,だいこん	687 kcal 26.9 g 23.4 g 2.2 g
4月 4月	パインパン	○	かぼちゃのグラタン キャベツサラダ	鶏肉,牛乳,シュレッドチーズ	パインパン,油,マカロニ,バター,小麦粉,パン粉,さとう	たまねぎ,かぼちゃ,マッシュルーム(缶),キャベツ,きゅうり,にんじん	599 kcal 24.7 g 24.8 g 2.8 g
5月 5月	わかめごはん <6年1組リクエスト献立>	○	魚の塩焼き カリカリ油揚げと野菜の浸し みそ汁	わかめ,牛乳,まさば,油揚げ,糸けずり,豆腐	水稻穀粒(七分つき米),油,さとう	こまつな,白菜,にんじん,たまねぎ,えのきだけ,ねぎ	599 kcal 29.9 g 22.3 g 3.0 g
6月 6月	アローシュ・テ・ポルヴォ <世界の料理・ポルトガル>	○	ツナサラダ カルド・ベルテ	ベーコン,いか,まだこ(ゆで),牛乳,ツナ(缶),ウィンナー	米,おおむぎ,油,さとう,じゃがいも	トマトジュース,たまねぎ,にんじん,ダイストマト(缶),ビーマン,キャベツ,きゅうり,にんにく,ほうれんそう	622 kcal 23.6 g 23.5 g 2.4 g
7月 7月	有機米ごはん	○	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 根菜汁	豚肉,牛肉,牛乳,油揚げ	米,油,パン粉,バター	たまねぎ,ほうれんそう,とうもろこし(冷凍),ごぼう,にんじん,だいこん,生しいたけ(菌床栽培、生),ねぎ	639 kcal 26.7 g 22.3 g 3.1 g
8月 8月	ツナコーントースト	○	ミネストローネスープ ポテポテサラダ	ツナ(缶),牛乳,鶏肉,大豆	食パン,油,マカロニ,じゃがいも,さつまいも,さとう	たまねぎ,ホールコーン(缶),パセリ,にんじん,セロリー,ダイストマト(缶),キャベツ,フロッコリー,きゅうり	581 kcal 23.5 g 24.3 g 2.7 g
9月 9月	かてめし <郷土料理 埼玉県>	○	擬製豆腐 おひたし みそ汁	油揚げ,ちくわ,牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵	米,おおむぎ,さとう,油,三温糖,油ふ	(干)しいたけ,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ,しょうが,もやし,こまつな,たまねぎ,白菜	624 kcal 30.0 g 20.2 g 4.2 g
10月 10月	麦ごはん	○	家常豆腐(シャーベントウ) カリフラワーの中華あえ ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,豆腐,粉寒天,粉ゼラチン	米,おおむぎ,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,たまねぎ,チングンツァイ,カリフラワー,きゅうり,ぶどうジュース	648 kcal 29.0 g 20.8 g 2.4 g
11月 11月	ミルクパン <セレクト給食>	○	セレクト献立 魚のフライ チキンカツ コールスローサラダ 冬野菜スープ	牛乳,豚肉,ホキまたは鶏肉	ミルクパン,小麦粉,パン粉,油,三温糖,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,かぶ,白菜,カリフラワー,フロッコリー	581 kcal 27.8 g 24.2 g 3.9 g
12月 12月	三色丼	○	切り干し大根の煮つけ さつまい	ツナ(缶),鶏卵,牛乳,油揚げ,豚肉	米,おおむぎ,さとう,油,さつまいも	しょうが,さやいんげん,切り干し大根,にんじん,(干)しいたけ,しらたき,ごぼう,だいこん,ねぎ	673 kcal 27.1 g 22.2 g 3.6 g
13月 13月	麦ごはん	○	ぶりかけ 鶏じゃが 和風サラダ	牛乳,粉かつお,塩昆布,鶏肉,わかめ	米,おおむぎ,さとう,ごま,油,じゃがいも,ごま油	たまねぎ,にんじん,生しいたけ(菌床栽培、生),キャベツ,きゅうり,だいこん	595 kcal 26.1 g 14.4 g 2.8 g
14月 14月	カレーライス	○	コーンサラダ くだもの(りんご)	鶏肉,レンズ豆,牛乳	水稻穀粒(七分つき米),油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ,ホールコーン(缶),りんご	634 kcal 23.2 g 17.1 g 1.9 g
15月 15月	キムタクごはん	○	ジャンボしゅうまい 春雨スープ	豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油,ごま,ごま油,しゅうまいの皮,でん粉,春雨,でん粉	ねぎ,大根(たくあん塩押漬),キムチ,たまねぎ,(干)しいたけ,しょうが,にんじん,白菜	643 kcal 24.8 g 20.9 g 3.4 g
16月 16月	有機米ごはん	○	魚の幽庵焼き かぼちゃの含め煮 沢煮椀 くだもの(みかん)	牛乳,さわら,豚肉	米,さとう,でん粉	しょうが,ゆず,かぼちゃ,(干)しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,だいこん,ねぎ,みかん	622 kcal 26.8 g 14.5 g 2.0 g
17月 17月	スペaghetti地中海ソース	○	野菜のイタリアントレッシングかけ 雪チョコケーキ	ベーコン,いか,むきえび,粉チーズ,牛乳,鶏卵	スペaghetti,油,バター,小麦粉,さとう,粉糖	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),トマト(水煮),キャベツ,きゅうり,りんご(缶詰)	655 kcal 24.3 g 25.5 g 2.8 g