

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	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火	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水	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木	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金	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、えのきたけ、ねぎ	599 Kcal 29.9 g 22.3 g 3.0 g
8月	アローシュ・デ・ボルヴォ ＜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)、ピーマン、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
9火	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
10水	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
11木	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
12金	麦ごはん	○	家常豆腐(ジャージャー豆腐) 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、チンゲンツァイ、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
15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
16火	三色丼	○	切り干し大根の煮つけ さつま汁	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、切干だいこん、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
17水	麦ごはん	○	ふりかけ 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
18木	カレーライス	○	コーンサラダ くだもの(りんご)	鶏肉、レンズまめ、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
19金	キムタクごはん	○	ジャンボしょうまい 春雨スープ	豚肉、牛乳	米、おおむぎ、油、ごま、ごま油、しょうまいの皮、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
22月	有機米ごはん	○	魚の幽庵焼き かぼちゃの含め煮 沢煮輪 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
23火	スパゲティ地中海ソース	○	野菜のイタリアントレーシングかけ 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	スパゲッティ、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