



12月

献立予定表



2025年 12月

世田谷区立東玉川小学校

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	1人あたり 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
1月	ごはん		ひじきふりかけ 肉じゃがうま煮 ちくわの磯辺揚げ	干ひじき、じゃこ、牛乳、豚肉 けずりぶし、凍り豆腐、ちくわ あおのり	米、油、さとう、ごま、じゃがいも 小麦粉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく	666 kcal 2.6 g 27.9 g 99.3 g
2火	シュガートースト		ポークビーンズ りんごと白菜のサラダ	牛乳、大豆、豚肉	無塩パン、バター、グラニュー糖 じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ、白菜 りんご、ブロッコリー	612 kcal 1.8 g 26.3 g 78.1 g
3水	細切り昆布とにんじんの 混ぜご飯		ししゃもの天ぷら 青菜と揚げのひたし くだもの（みはや）	豚肉、刻み昆布、牛乳、ししゃも、 油揚げ	七分つき米、油、小麦粉、油	にんじん、こまつな、白菜 オレンジ	597 kcal 1.8 g 25.9 g 77.1 g
4木	スパゲティミートソース		フレンチサラダ りんごケーキ	豚肉、鶏肉、豚レバー、レンズまめ 牛乳、鶏卵	スパゲッティ、油、さとう、小麦粉 コーンスターチ、グラニュー糖	たまねぎ、セロリ、にんじん マッシュルーム（缶）、キャベツ きゅうり、ホールコーン レモン、りんご（缶）	643 kcal 1.9 g 27.1 g 91.1 g
5金	ごはん		ほっけの塩焼き じゃがいものきんぴら ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳、絹ほっけ、けずりぶし、豆腐	米、じゃがいも、油、さとう	にんじん、こんにゃく、たまねぎ さやいんげん、だいこん、ねぎ こまつな	591 kcal 2.8 g 30.8 g 85.4 g
8月	有機農業の日 米粉入りパン		ミートボールシチュー 有機やさしいチップス	牛乳、ひよこめ、鶏ひき肉 豆腐	米粉入りパン、油、でん粉 じゃがいも、小麦粉 さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、マッシュルーム ホールトマト（缶）、かぼちゃ れんこん	636 kcal 2.6 g 26.7 g 88.2 g
9火	里芋ごはん		切干し大根の卵焼き 野菜のごまだれかけ 大根と油揚げのみそ汁	油揚げ、牛乳、豚肉、鶏卵 けずりぶし、豆腐	米、さといも、ごま油、さとう ごま	にんにく、切干しだいこん、もやし こまつな、にんじん、たまねぎ だいこん	612 kcal 2.5 g 29.3 g 77.6 g
10水	ドリア風		冬にんじんのラペ	鶏肉、えび、ぼたて、スキムミルク 豆乳、牛乳、粉チーズ、まぐろ缶詰	七分つき米、油、バター、小麦粉 さとう	たまねぎ、マッシュルーム（缶） ホールコーン（缶）、にんじん	603 kcal 2.1 g 27.1 g 84.1 g
11木	有機米の日 ごはん		さばのあげ煮 からしあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳さば、けずりぶし、わかめ、豆腐	米、でん粉、油、さとう	しょうが、こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、えのきたけ	621 kcal 2.5 g 26.4 g 76.7 g
12金	世界の料理 台湾 ルーロー飯		青菜の炒めもの 豆花	豚肉、牛乳、粉ゼラチン、粉寒天 豆乳	米、油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、こまつな、もやし とうがらし、パインアップル（缶） 黄桃（缶）、みかん（缶）	660 kcal 2.0 g 24.2 g 91.8 g
15月	親子丼		かぶのゆかりあえ 大学いも	鶏肉、鶏卵、けずりぶし、こんぶ 牛乳	米、さとう、でん粉、さつまいも 油、水あめ、ごま	たまねぎ、ねぎ、キャベツ かぶ、かぶ（葉）	675 kcal 1.7 g 22.4 g 102.7 g
16火	セルフフィッシュサンド		じゃがいものクリーム煮 オニオンスープ	ホキ、牛乳、ベーコン、豚肉	ミルクパン、小麦粉、パン粉、油 さとう、じゃがいも、バター	りんご、たまねぎ、ほうれんそう にんじん、パセリ、レモン	580 kcal 2.7 g 28.0 g 72.7 g
17水	ごはん		麻婆豆腐 ブロッコリーの中華あえ くだもの（みかん）	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、ブロッコリー キャベツ、みかん	618 kcal 2.0 g 27.3 g 83.6 g
18木	郷土料理 千葉県 麦ごはん		さんが焼き 千草おひたし 冬野菜のすまし汁	牛乳、鶏肉、あじのすり身 いわしのすり身、焼きのり、油揚げ こんぶ、けずりぶし、豆腐	米、おおむぎ、さとう、でん粉 ごま、油	たまねぎ、ねぎ、にんじん しょうが、こまつな、こんにゃく 白菜、だいこん	582 kcal 2.1 g 29.3 g 83.2 g
19金	せたがやそだち給食 大蔵大根カレーライス		大根葉っぱのツナサラダ くだもの（夢オレンジ）	豚肉、牛乳、まぐろ缶詰	米、油、小麦粉、さとう	だいこん、にんにく、たまねぎ セロリ、にんじん、りんご しょうが、だいこん葉、キャベツ オレンジ	622 kcal 1.6 g 22.7 g 93.4 g
22月	郷土料理 山梨県 ほうとう		野菜のおかかかけ かぼちゃ蒸しパン	こんぶ、けずりぶし、豚肉 油揚げ、牛乳、豆乳	ほうとう、小麦粉、油、さとう	にんじん、だいこん、白菜、ねぎ キャベツ、こまつな、もやし かぼちゃ	563 kcal 2.6 g 25.8 g 83.6 g
23火	ツナコーントースト		冬野菜のクリームシ チュー 白菜のサラダ つぶつみかんゼリー	まぐろ缶詰、牛乳、鶏肉、豆乳 粉チーズ、粉寒天、粉ゼラチン	食パン、油、じゃがいも、バター 小麦粉、さとう	たまねぎ、ホールコーン（缶） クリームコーン（缶）、パセリ にんじん、しめじ、ブロッコリー 白菜、みかんジュース、みかん（缶）	581 kcal 2.5 g 24.7 g 76.9 g
24水	ウィンナー ピラフ		フライドチキン ABCミネストローネ	ウィンナー、鶏肉、豚肉	七分つき米、油、さとう、でん粉 小麦粉、油、マカロニ	たまねぎ、ホールコーン（缶） エリンギ、ぶどうジュース、にんにく にんじん、キャベツ ホールトマト（缶）	578 kcal 2.4 g 17.8 g 87.9 g

- ・栄養価は中学年を基準にしています。
- ・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。