



12月

こんだてひょう

世田谷区立経堂小学校

令和7年度

日	牛乳	こんだて 献立名	おも しゃりん はたら 主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			あか ち にく 赤：血や肉になる	き ねつ ちから もと 黄：熱や力の元になる	みどり 緑：からだの調子をととのえる	
1月	○	ごはん さばの一味焼き 切り干し大根の煮つけ すまし汁 ★有機米 使用	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ かまぼこ	こめ さとう あぶら	ねぎ しょうが こまつな きりぼしだいこん にんじん しいたけ しらたき さやいんげん	627kcal 25.6g
2火	○	手作りみかんジャムサンド コーンシチュー バジルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	パン かたくりこ さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	みかん みかんジュース たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ キャベツ きゅうり さやいんげん	604kcal 21.2g
3水	○	ほうとうどん 回鍋肉丼 わかめスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ かんてん ぜラチン	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ マロニー	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこ ねぎ ピーマン キャベツ えのきたけ たまねぎ ももジュース	652kcal 25.3g
4木	○	ゆかりごはん 手作りさつまあげ わさび和え きのこの卵とじ汁	ぎゅうにゅう とうふ すけとうだら ひじき とりにく たまご	こめ かたくりこ パンこ あぶら	ごぼう たまねぎ はくさい こまつな にんじん もやし しめじ しいたけ えのきたけ	606kcal 27.4g
5金	○	わかめごはん ししゃものさざれ焼き しおこんぶ あぶら だいにん 塩昆布和え 豚肉と大根のうま煮	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも しおこんぶ ぶたにく	こめ マヨネーズ あぶら パンこ さとう こま さといも	キャベツ きゅうり しょうが だいこん こんやく にんじん はくさい さやいんげん	619kcal 27.5g
8月	○	ガーリックフランス 鶏肉のトマトシチュー マスタードサラダ	ぎゅうにゅう こなチーズ とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	パン バター あぶら じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり	590kcal 24.0g
9火	○	こぎつねごはん ひじき入りたまご焼き さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく ひじき たまご とうふ	こめ さとう さつまいも あぶら	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん こまつな	664kcal 32.4g
10水	○	高野豆腐のそぼろ丼 さわにわん だいこん 沢煮碗 大学いも	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ こま さつまいも みずあめ	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん だけのこ もやし ねぎ こまつな	679kcal 25.3g
11木	○	セサミトースト ハンガリアンシチュー パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく こなチーズ	パン バター はちみつ こま あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう わんだんのかわ	たまねぎ ピーマン にんじん パセリ キャベツ だいこん きゅうり	623kcal 23.3g
12金	○	ふかがわ 深川めし こんにゃくサラダ ひつつみ汁 みかん	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ とりにく	こめ あぶら さとう こま さといも こむぎこ	ねぎ こんにゃく きゅうり にんじん もやし たまねぎ だいこん しいたけ こまつな みかん	588kcal 18.6g
15月	○	きのこあんかけスパゲティ キャベツサラダ ヨーグルトポムポム	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご ヨーグルト	スパゲッティ あぶら かたくりこ さとう こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ りんご	693kcal 24.9g
16火	○	だいこん 大根のカレーライス コーンサラダ つぶつぶみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ かんてん ぜラチン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし みかんジュース みかん	672kcal 20.0g
17水	○	ごはん 塩こうじハンバーグ おひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	こめ あぶら パンこ しおこうじ かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ だけのこ もやし はくさい こまつな にんじん えのきたけ	605kcal 25.9g
18木	○	チキンライス ポテトクリーム焼き 野菜とウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ウィンナー	こめ あぶら じゃがいも バター さとう	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ もやし こまつな グリンピース	569kcal 20.6g
19金	○	ごもく にどん しらたまじる 五目うま煮丼 白玉汁 オレンジ(はるか) 山梨県の料理	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ しらたまもち	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ はくさい しめじ こまつな オレンジ	616kcal 25.9g
22月	○	ほうとう のり酢和え まっくろくろすけ(さつまいものごま団子) 冬至メニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナの のり	ほうとう さつまいも しらたまこ さとう かたくりこ こま あぶら	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ こまつな もやし	575kcal 20.3g
23火	○	ごはん 豆腐チゲ 春雨サラダ みかん(紅まどんな) ジブリメニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるかめ	にんじん しょうが キムチ はくさい もやし ねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	630kcal 22.8g
24水	セレクト	★セレクト★ カフェオレ、ぶどうジュース、りんごジュース から選びます。 給食委員会の企画です♪				654kcal 25.0g
		チョコチップパン とりにくのからあげ クリスマスポテト ミネストローネ クリスマスメニュー	とりにく ベーコン ぶたにく レンズまめ (カフェオレ)	パン さとう かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ	(ぶどう・りんごジュース) しょうが とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマト グリンピース	

※8日(月)パンの規格が変わります。アレルギー等の変更はありません。

※学校行事や食材材料の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。

★ドリンクはなにをえらびましたか？わすれないようにメモしよう → []