

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	こんだてめい 献立名	おもな食品と働き			エネルギー タンパク質	
			あか 黒 赤：血や肉になる	き 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	いちみや きほり ★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 しいだけ 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	てづくり	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	○	ほいこううどん 回鍋肉丼 わかめスープ ももゼリー	ほいこううどん	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ わかめ かんてん ゼラチン	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 ににく にんじん しいだけ たけのこ ねぎ ピーマン キャベツ えのきだけ 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	てづくり	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 しいだけ えのきだけ	606kcal 27.4g
5金	○	わかめごはん ししゃものさざれ焼き 塩昆布和え 豚肉と大根のうま煮	しゃこんぶ あ ぶたにく だいこん に	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 ごま 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 とりにく 鶏肉のトマトシチュー マスタードサラダ	とりにく	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	ににく セロリ たまねぎ にんじん トマト バセリ 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	い	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	○	こうや どうふ 高野豆腐のそぼろ丼 さわにわん たいがく 沢煮椀 大学いも	どうふ	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 ごま さつまいも みずあめ	しょうが にんじん だいこん ほししいだけ 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	セサミ	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 ハター こむぎこ さとう わんたんのかわ	たまねぎ ピーマン にんじん バセリ 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 ひつみ汁 みかん	ふかがわ	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 しいだけ 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	ににく たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ しいだけ 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	だいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ かんてん ゼラチン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ににく しょうが セロリ たまねぎ にんじん だいこん グリンピース 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	しづ	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 ジャガイモ	たまねぎ たけのこ もやし はくさい こまつな にんじん えのきだけ	605kcal 25.9g
18木	○	チキンライス ポテトクリーム焼き やさい 野菜とウインナーのスープ	やさい	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ウインナー	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 バセリ 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	ごもく	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 しいだけ たけのこ 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 まくろろすけ(さつまいものごま団子)	すず	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ のり	ほうとう さつまいも しらたまこ さとう かたくりこ ごま 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 はるさめ 春雨サラダ みかん(紅まどんな)	とうふ	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 はるさめ	にんじん しょうが キムチ はくさい もやし ねぎ にら 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 クリスマスローネ		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。アレルゲン等の変更はありません。

*学校行事や食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 → []