

# 12月 献立表

2025年12月

明正小学校

日	主食	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	備考
1 月 1 牛 乳	ごはん さばのみそ煮 糸寒天サラダ じゃがいもとえのきのすまし汁	牛乳、さば、糸寒天、けずりぶし、豆腐	米、さとう、油、ごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、えのきだけ	649 kcal 28.0 g	
2 火	ガーリックチーズトースト チキンのポルシチ にんじんサラダ	牛乳、シュレッドチーズ、鶏肉、鶏ガラ、白いんげん豆、ツナ(缶)	胚芽食パン、バター、油、じゃがいも、さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、パセリ、ホールコーン(缶)、レモン、らっきょう(甘酢漬)	633 kcal 29.0 g	
3 水	わかめごはん 千草焼き キャベツとちくわのおかかあえ 具沢山みそ汁	牛乳、わかめ、鶏ひき肉、鶏卵、ちくわ、糸けずり、けずりぶし、鶏肉、豆腐	米、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、根みつば、キャベツ、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	624 kcal 31.1 g	
4 木	カレーうどん ポテトとじゃこのサラダ ちくわの磯辺あげ	牛乳、けずりぶし、鶏肉、油揚げ、じゃこ、ちくわ、あおのり	でん粉、冷凍うどん、じゃがいも、ごま油、さとう、ごま、小麦粉、揚げ油	たまねぎ、にんじん、白菜、ねぎ、こまつな、えだまめむき身(冷凍)	607 kcal 29.0 g	
5 金	大蔵大根の葉めし 大蔵大根のおでん じゃがいものごま風味	牛乳、じゃこ、けずりぶし、ちくわ、さつま揚げ、うずら卵(水煮)、生揚げ、ハム	米、ごま油、ごま、さとう、さといも、ちくわぶ、じゃがいも	だいこん葉、こんにゃく、にんじん、だいこん、きゅうり	602 kcal 26.1 g	
8 月	ミルクパン パンプキングラタン 白菜のスープ	牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)、シュレッドチーズ、鶏ガラ、白いんげん豆	ミルクパン、油、小麦粉、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム(缶)、かぼちゃ、にんじん、白菜、こまつな	585 kcal 27.8 g	
9 火	青菜とじゃこのチャーハン 麻婆汁 くだもの(みかん)	牛乳、鶏卵、じゃこ、鶏ひき肉、鶏ガラ、豆腐	米、油、ごま油、ごま、さとう、でん粉	こまつな、ににく、しょうが、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、ねぎ、チンゲンソウ、みかん	593 kcal 26.0 g	
10 水	ごはん かつお昆布ふりかけ 五目うま煮 野菜のごまあえ	牛乳、粉かつお、塩昆布、鶏肉、生揚げ	米、さとう、ごま、油、じゃがいも	ごぼう、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、こまつな、白菜	601 kcal 24.4 g	
11 木	胚芽パン フィッシュフライ キャベツサラダ 白いんげんの田舎風スープ	牛乳、ホキ、鶏肉、鶏ガラ、白いんげん豆	胚芽パン、小麦粉、でん粉、パン粉、揚げ油、油、さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ににく、たまねぎ、さやいんげん	597 kcal 29.9 g	
12 金	豚キムチ丼 ナムル 乳ない豆腐	牛乳、豚肉、粉寒天、牛乳(調理用)	米、油、さとう、でん粉、ごま、ごま油	ににく、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、キムチ、にら、もやし、こまつな、にんじん、りんご(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)	604 kcal 17.7 g	
15 月	ごはん(有機米) ホキとコーンのあげ煮 昆布サラダ 生あげのみそ汁	牛乳、ホキ、塩昆布、けずりぶし、生揚げ	米、じゃがいも、でん粉、揚げ油、さとう、ごま油、ごま	ねぎ、しょうが、ににく、にんじん、ビーマン、ホールコーン(缶)、キャベツ、白菜、こまつな、たまねぎ、こんにゃく	663 kcal 28.1 g	
16 火	国产小麦のバタートースト ハンガリアンシチュー ごぼうチップサラダ	牛乳、鶏肉、鶏ガラ、粉チーズ	国内産小麦粉食パン、バター、油、じゃがいも、小麦粉、でん粉、さとう、ごま、揚げ油	たまねぎ、ビーマン、にんじん、マッシュルーム(缶)、パセリ、キャベツ、ごぼう	603 kcal 21.4 g	
17 水	ヘルシーミートソーススパゲティ ツナボテサラダ くだもの(りんご)	牛乳、豚肉、大豆、ツナ(缶)	スパゲッティ、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん、ビーマン、マッシュルーム(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり、りんご	576 kcal 26.0 g	
18 木	豆入りたきこみごはん ししゃものからあげ けんちん汁 くだもの(みかん)	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、からふとししゃも、けずりぶし、豆腐	米、油、さとう、でん粉、米粉、揚げ油、さといも	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、さやいんげん、こんにゃく、だいこん、ねぎ、みかん	626 kcal 28.2 g	
19 金	ドライカレーライス フレンチサラダ くだもの(りんご)	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆	米、油、さとう	しょうが、ににく、たまねぎ、セロリー、にんじん、ビーマン、マッシュルーム(缶)、ホールトマト(缶)、りんご、レーズン、パセリ、キャベツ、きゅうり	624 kcal 23.0 g	
22 月	ごはん ぶりのゆず風味焼き 野菜の辛子じょうゆ かぼちゃのみそ汁	牛乳、ぶり、けずりぶし、鶏肉、油揚げ、豆腐	米	ゆず、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、かぼちゃ	613 kcal 32.2 g	
23 火	コーンライス フライドチキン 野菜のスープ煮	牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)、鶏ガラ、鶏ひき肉	米、油、米粉、でん粉、揚げ油、じゃがいも	たまねぎ、ホールコーン(缶)、にんじん、白菜、こまつな	644 kcal 24.4 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合により内容が変更になる場合があります。

変更がある場合は該当の食物アレルギー対応をしている人にのみ個別に連絡をいたします。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標 「いろいろな食べ物について学ぼう」

2日(火)  
チキンのポルシチ

ロシアやウクライナなどの国の煮込み料理です。本場ではピーツという赤い根菜を使いますが、給食ではトマトを使います。



5日(金)  
大蔵大根の葉めし  
大蔵大根のおでん  
せたがやそだちの大蔵大根を使う予定です。旬の大根を使った大根尽くしの献立です。大根の葉っぱは地産地消だからこそ味わえる味です。



12日(金)  
乳ない豆腐  
中国の点心の一つです。杏仁豆腐と違って、香料を使わずに牛乳寒天を作り、ひし形に切ってからシリップ・果物缶詰と合わせます。ピリ辛の豚キムチの後に優しい甘さがうれしいデザートです。

22日(月)冬至献立  
ぶりのゆず風味焼き  
かぼちゃのみそ汁

今年の冬至は12月22日です。  
冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、幸運が呼び込めると言われています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかんなど、「ん」のつくものを「運盛り」といい、縁起を担いだものです。かぼちゃは別名「なんきん」と呼ばれます。

