



12月 給食献立表



2025年

世田谷区立奥沢小学校

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
2 火	ごはん	★	さばのごまみそだれ 茎わかめの和風サラダ 根菜汁	牛乳、さば、みそ、くわがめ 鶏肉、豆腐	米、さとう、ごま、油	こまつな、きゅうり、もやし にんじん、レモン、だいこん ごぼう	605 kcal 28.8 g 22.7 g 2.2 g
3 水	ミルクパン	★	フライドフィッシュ ポークビーンズ 手作りプリン	牛乳、メルルーサ、豚肉 大豆、生クリーム、鶏卵	ミルクパン、小麦粉、油 じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん えだまめ、パセリ	679 kcal 33.7 g 24.4 g 2.5 g
4 木	キムチチャーハン	★	ジャンボしゅうまい 春雨スープ くだもの(みかん)	豚肉、牛乳、豆腐、鶏肉	七分つき米、油、でん粉 しゅうまいの皮、春雨	にんじん、キムチ、たまねぎ ねぎ、しいたけ、しょうが だけのこ、こまつな、みかん	606 kcal 22.8 g 16.6 g 2.0 g
5 金	せたがやそだち給食 ツナとトマトのスパゲッティ (世田谷産 トマト)	★	フレンチサラダ りんごの包みあげ	ツナ、牛乳	スパゲッティ、油、さとう ぎょうざの皮、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマト キャベツ、ホールコーン りんご、レモン	628 kcal 23.5 g 21.5 g 2.2 g
9 火	米粉パン	★	ポテトマカロニグラタン 野菜スープ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、豆乳 チーズ、豚肉、レンズまめ 粉寒天、粉ゼラチン	米粉パン、油、じゃがいも マカロニ、バター、小麦粉 パン粉、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ マッシュルーム、キャベツ こまつな、ぶどうジュース	650 kcal 31.0 g 24.0 g 2.8 g
10 水	ごはん 有機米	★	鮭の和風ソースかけ おこのみポテト かきたま汁	牛乳、さけ、あおのり、鶏肉 豆腐、鶏卵	米、油、さとう、じゃがいも でん粉	たまねぎ、にんじん、しいたけ ねぎ、こまつな	629 kcal 32.9 g 18.7 g 2.1 g
11 木	マーボー豆腐丼	★	いかのからあげ 春雨サラダ	豚肉、大豆、みそ、豆腐 牛乳、いか	米、油、さとう、でん粉 ごま油、小麦粉、春雨	にんにく、しょうが、たまねぎ ねぎ、しいたけ、だけのこ にんじん、きゅうり	692 kcal 35.6 g 23.2 g 3.3 g
12 金	わかめごはん	★	たまご焼き ごまあえ 豚汁	わかめ、牛乳、鶏卵、豚肉 豆腐、みそ	米、油、さとう、ごま じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しいたけ えだまめ、もやし、こまつな だいこん、ごぼう、こんにゃく ねぎ	606 kcal 27.5 g 19.2 g 2.4 g
15 月	せたがやそだち給食 大根ごはん (世田谷産 大蔵大根)	★	ししゃもの磯辺揚げ じゃがいものどぼろ煮 具だくさんみそ汁	豚肉、油揚げ、牛乳、ししゃも あおのり、鶏肉、豆腐 みそ	米、おおむぎ、小麦粉、油 さとう、じゃがいも、でん粉	だいこん、しょうが、にんじん たまねぎ、えだまめ えのきたけ、ねぎ	609 kcal 30.7 g 20.1 g 2.6 g
16 火	きょうど料理 山形県 鮭ごはん	★	いも煮汁 青菜のおひたし くだもの(みかん)	鮭、わかめ、牛乳、豚肉 油揚げ、豆腐、みそ	七分つき米、さとう 油、さといも	しょうが、にんじん、ごぼう だいこん、しいたけ、こんにゃく ねぎ、もやし、こまつな、みかん	599 kcal 27.3 g 16.3 g 2.8 g
17 水	メロンパン	ジュリンゴ	ツナサラダ ミネストローネ	鶏卵、ツナ、ベーコン レンズまめ	丸パン、バター、さとう 小麦粉、油、マカロニ	レモン、りんごジュース キャベツ、切干しだいこん きゅうり、にんじん、たまねぎ セロリー、トマト、だいこん	658 kcal 16.7 g 20.0 g 2.5 g
18 木	とんこつラーメン	★	青のフライドポテト フルーツヨーグルト	豚肉、豆乳、牛乳、あおのり ヨーグルト	ラーメン、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、キャベツ ねぎ、ホールコーン、あまなつ りんご、黄桃	601 kcal 25.6 g 20.2 g 2.2 g
19 金	ポークカレー	★	香味ドレッシングサラダ くだもの(りんご)	豚肉、レンズまめ、牛乳	米、おおむぎ、油、じゃがいも 小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリー、キャベツ きゅうり、りんご	662 kcal 21.0 g 19.9 g 1.6 g
22 月	冬至献立 ほうとう	★	こんにゃくサラダ 豆腐ドーナツ	豚肉、油揚げ、みそ 牛乳、豆腐	さといも、ほうとう、さとう ごま油、油、小麦粉	ごぼう、にんじん、だいこん かぼちゃ、ねぎ、こんにゃく きゅうり、もやし、たまねぎ	608 kcal 24.5 g 20.6 g 2.6 g
23 火	はちみつレモントースト	★	クリームシチュー イタリアンサラダ りんごゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、 スキムミルク、チーズ 粉寒天、粉ゼラチン	食パン、バター、はちみつ 油、じゃがいも、小麦粉 さとう	レモン、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり、パジル ホールコーン、りんごジュース	621 kcal 23.0 g 23.7 g 2.3 g
24 水	クリスマスメニュー コーンピラフ	★	フライドチキン ABCスープ クリスマスカップケーキ	鶏肉、牛乳、豚肉、鶏卵、豆乳	米、油、さとう、でん粉 マカロニ、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン ホールコーン、にんにく、パセリ	679 kcal 28.0 g 22.8 g 2.5 g

いただきますの前の手洗いしつかりしよう！

