



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 <small>茎わかめの和風サラダ 根菜汁</small>	牛乳,さば,みそ,くきわかめ 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 <small>ポークピーンス 手作りプリン</small>	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,バセリ	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 <small>春雨スープ くだもの(みかん)</small>	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,しょウガ 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 ツナとトマトのスペゲッティ (世田谷産トマト)	★	フレンチサラダ <small>りんごの包みあげ</small>	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,ビーマン 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 <small>野菜スープ ぶどうゼリー</small>	牛乳,鶏肉,豆乳 チーズ,豚肉,レンズまめ 粉寒天,粉セラチン	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,バセリ 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 <small>おこのみポテト かきたま汁</small>	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 <small>春雨サラダ</small>	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,しおが,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 <small>ごまあえ 豆腐汁</small>	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 大根)	★	ししゃもの磯辺揚げ <small>じゃかいものどぼろ煮 真だくさんみそ汁</small>	豚肉,油揚げ,牛乳,ししゃも あおのり,鶏肉,豆腐 みそ	米,おむぎ,小麦粉,油 さとう,じゃがいも,でん粉	だいこん,しおが,にんじん たまねぎ,えだまめ えのき,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 <small>くだもの(みかん)</small>	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	しおが,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 ゅ い ん ス	ツナサラダ <small>ミネストローネ</small>	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,切干しいたこん 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	★	青のりフライドポテト <small>フルーツヨーグルト</small>	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,しおが,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,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 <small>くだもの(りんご)</small>	豚肉,レンズまめ,牛乳	米,おむぎ,油,じゃがいも 小麦粉,さとう	にんにく,しおが,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 <small>豆腐ドーナツ</small>	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 <small>イタリアンサラダ りんごゼリー</small>	牛乳,ベーコン,鶏肉, スキムミルク,チーズ 粉寒天,粉セラチン	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,グリンピース キャベツ,きゅうり,バジル 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	クリスマスマニュ― ユーンピラフ	★	フライドチキン <small>エビーシー ABCスープ クリスマスカッफケーキ</small>	鶏肉,牛乳,豚肉,鶏卵,豆乳 マカロニ,小麦粉	米,油,さとう,でん粉 マカロニ,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ビーマン ホールコーン,にんにく,バセリ	679 kcal 28.0 g 22.8 g 2.5 g

いただきますの前の手洗いしっかりしよう！



ふゆもやさいで げんきモリモリ

