

## 12月分学校給食献立

2025年12月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

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
1月	里芋ごはん	○	切干し大根の卵焼き 野菜のゆかりかけ 豆腐あんかけ汁	油揚げ, 牛乳, 豚肉, 鶏卵, けずりぶし, 豆腐	米, さといも, ごま油, でん粉	にんにく, 切干したいこん, だいこん, きゅうり, にんじん, 白菜, ねぎ	606 kcal 29.6 g 21.4 g
2火	りんごジャムサンド	○	ポークビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ くだもの	牛乳, 大豆, 豚肉	ミルクパン, リンゴジャム, じゃがいも, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(レトルト), キャベツ, ホールコーン(レトルト), ブロッコリー, みかん	634 kcal 27.8 g 21.1 g
3水	ごはん	○	さんが焼き じゃがいものきんぴら煮 根菜汁	牛乳, 鶏肉, あじのすり身, いわし, ちくわ, けずりぶし	米, さとう, でん粉, 油, じゃがいも, ごま	たまねぎ, ねぎ, にんじん, しょうが, こんにゃく, さやいんげん, だいこん, ごぼう, こまつな	602 kcal 29.1 g 15.3 g
4木	大根カレーライス	○	白菜とコーンのサラダ くだもの	豚肉, レンズまめ, 牛乳, わかめ	七分つき米, 油, バター, 小麦粉, さとう	だいこん, にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, りんご, しょうが, 白菜, ホールコーン(レトルト)	658 kcal 21.3 g 21.7 g
5金	ごはん	○	炒りたまかつおふりかけ 魚の照り焼き カリカリ油揚げと野菜のひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳, 鶏卵, 粉かつお, あおのり, 銀ひらす, 油揚げ, けずりぶし, 豆腐, 生わかめ	米, 油, さとう, でん粉, じゃがいも	しょうが, にんじん, こまつな, もやし, 白菜	669 kcal 34.4 g 24.7 g
8月	黒砂糖パン	○	魚のマヨネーズチーズ焼き ジャーマンポテト キャベツのスープ	牛乳, 鮭, シュレッドチーズ, ベーコン, 豚肉	黒砂糖パン, パン粉, 油, じゃがいも	たまねぎ, マッシュルーム(レトルト), クリームコーン(レトルト), バセリ, にんじん, キャベツ, こまつな	602 kcal 32.3 g 25.0 g
9火	キムチチャーハン	○	トックスープ フルーツヨーグルト	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 生わかめ, プレーンヨーグルト	七分つき米, おおむぎ, 油, ごま, トック	にんじん, キムチ漬け, たまねぎ, にんにく, しょうが, (干)しいたけ, もやし, ねぎ, みかん(缶), パインアップル(缶), 黄桃(缶)	643 kcal 22.3 g 17.1 g
10水	ほうとう	○	野菜の甘酢かけ ごま入りりんごマフィン	けずりぶし, 豚肉, 油揚げ, 牛乳, スキムミルク, 鶏卵	さといも, ほうとう麺, さとう, 小麦粉, バター, ごま	ごぼう, にんじん, だいこん, かぼちゃ, ねぎ, こまつな, キャベツ, かぶ, りんご(缶詰)	617 kcal 25.8 g 18.6 g
11木	国内産小麦粉パン	○	チーズハンバーグ フライドポテト 野菜のスープ	牛乳, 豚肉, 鶏卵, ダイステーク	国内産小麦粉丸パン, パン粉, さとう, じゃがいも, 油	たまねぎ, セロリー, にんじん, えのきたけ, キャベツ, こまつな	623 kcal 28.5 g 26.8 g
12金	有機米ごはん	○	魚の立田あげ 大根とひじきの和風サラダ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳, まさば, 干ひじき, けずりぶし, 豆腐	米, さとう, でん粉, 小麦粉, 油	しょうが, きゅうり, だいこん, 赤ピーマン, ホールコーン(レトルト), にんじん, 白菜, なめこ, ねぎ	632 kcal 27.2 g 24.3 g
15月	四川豆腐丼	○	中華サラダ(かまぼこ入り) くだもの	豚肉, (冷)えび, 豆腐, 牛乳, かまぼこ	米, おおむぎ, 油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, たけのこ(水煮), (干)しいたけ, 白菜, もやし, きゅうり, りんご	603 kcal 27.8 g 20.3 g
16火	葉めし(世田谷育ち大根の葉)	○	鶏肉と世田谷そだち大根のうま煮 野菜のごまあえ 黒糖寒天	牛乳, 鶏肉, さつま揚げ, 凍り豆腐, 粉寒天, きな粉	米, 油, ごま, さとう, じゃがいも, ごま油, 黒砂糖	だいこん葉, しょうが, だいこん, こんにゃく, にんじん, 白菜, もやし, こまつな	623 kcal 24.6 g 15.9 g
17水	ピザトースト◎	○	たらと冬野菜のシチュー 白菜のサラダ	ベーコン, シュレッドチーズ, 鶏肉, まだら, 牛乳, 豆乳, 粉チーズ	食パン, 油, さつまいも, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, ピーマン, にんじん, しめじ, ブロッコリー, 白菜	613 kcal 28.5 g 21.6 g
18木	わかめごはん	○	ジャンボぎょうざ ナムル 春雨スープ	わかめ, 牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 小麦粉, 油, さとう, ごま, 春雨	しょうが, キャベツ, にら, にんにく, もやし, こまつな, にんじん, (干)しいたけ, 白菜, ねぎ	628 kcal 21.7 g 18.4 g
19金	鮭ごはん	○	芋煮汁 もやしのごまあえ くだもの	鮭, 牛乳, 豚肉, けずりぶし, 油揚げ, 豆腐	米, さとう, 油, さといも, ごま	しょうが, にんじん, ごぼう, だいこん, 生しいたけ, こんにゃく, ねぎ, もやし, こまつな, みかん	616 kcal 29.9 g 17.3 g
22月	スパゲッティカレーソース	○	フレンチサラダ グリーン(抹茶の)ケーキ	鶏肉, シュレッドチーズ, 牛乳, 鶏卵	スパゲッティ, 油, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, ホールコーン(レトルト), かぼちゃ	668 kcal 23.9 g 23.8 g
23火	ごはん	○	揚げししゃもの甘辛だれ ごま酢かけ 生揚げのそぼろあん	牛乳, ししゃも, けずりぶし, 鶏肉, 生揚げ	米, 油, さとう, でん粉, ごま, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, たまねぎ, えのきたけ, こまつな	626 kcal 30.2 g 21.8 g
24水	ターメリックライス	○	フライドチキン ひよこ豆入りキャベツサラダ ABCスープ ぶどうゼリー	牛乳, 鶏肉, ひよこまめ, 豚肉, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, おおむぎ, バター, さとう, でん粉, 小麦粉, 油, マカラニ	にんにく, パセリ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, もやし, セロリー, ホールトマト(缶), ぶどうジュース	657 kcal 27.7 g 20.3 g