



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、切干しだいこん、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(1/4)、キャベツ、ホールコーン(1/4)、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(1/4)	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(1/4)、クリームコーン(1/4)、パセリ、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이스チーズ	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(1/4)、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	菜めし(世田谷育ち大根の菜)	○	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	だいこん菜、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(1/4)、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、マカロニ	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