



令和7年度12月 献立表



さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	牛乳	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	展覧会 振替休業日					
2	火	ゆかりごはん	○		米		613 kcal
		豚汁		豚肉,豆腐	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	30.1 g
		親子焼き		鶏肉,鶏卵	油,三温糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,ねぎ	21.3 g
		茎わかめのきんぴら		豚肉,くさわかめ,さつま揚げ	油,三温糖,ごま,ごま油	ごぼう,こんにゃく,にんじん	3.7 g
		※1, 2年生 遠足 弁当の用意をお願いします。					
3	水	バエリア	○	鶏肉,いか,えび	米,バター,オリーブ油,でん粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),ピーマン	627 kcal
		ミネストローネ		大豆,ベーコン,豚肉	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,かぶ,ホールトマト(缶),かぶ(葉)	26.0 g
		ゼリー入りフルーツポンチ		粉寒天	さとう	みかん(缶),パインアップル(缶),黄桃(缶)	18.4 g
							2.5 g
4	木	ごはん	○		米		617 kcal
		沢煮椀		豚肉	油	たけのこ(水煮),にんじん,(干)しいたけ,ねぎ	26.1 g
		生揚げのバーベキューソース		生揚げ	でん粉,揚げ油,油	たまねぎ,にんにく	27.8 g
		野菜のごま酢かけ			三温糖,ごま	もやし,きゅうり	1.9 g
5	金	あげパン(ココア)	○		ショートニングパン,揚げ油,グラニュー糖		597 kcal
		白菜と肉団子のスープ		ベーコン,鶏肉	ごま油,でん粉	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,しょうが,ねぎ,白菜,もやし,こまつな	22.1 g
		大根とひじきのサラダ		干ひじき	ごま,三温糖,ごま油	きゅうり,だいこん,ホールコーン,赤ピーマン	30.4 g
							3.0 g
8	月	ルーローハン風	○	豚肉,うすら卵(水煮)	米,三温糖	たまねぎ,しょうが,こまつな	599 kcal
		春雨スープ		豚肉	緑豆春雨	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,しょうが,ねぎ	24.6 g
		大根の中華漬け			三温糖,ごま油,ごま	だいこん	21.9 g
							4.1 g
9	火	ごはん	○		米		623 kcal
		八幡小特製小松菜のふりかけ		じゃこ,糸けすり	ごま油	こまつな	
		けんちん汁		鶏肉,豆腐	油	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	29.1 g
		ししゃものごま焼き		ししゃも	小麦粉,ごま		21.7 g
		じゃがバター			じゃがいも,バター		2.0 g
10	水	サーモンのクリームスパゲティ	○	ベーコン,鮭,調理用牛乳,生クリーム	スパゲッティ,油,オリーブ油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,ほうれんそう	694 kcal
		焼ライスコロッケ		豚肉,シュレッドチーズ	米,油,小麦粉,パン粉	たまねぎ	27.3 g
		キャベツサラダ			油,三温糖	キャベツ,にんじん,たまねぎ	29.3 g
							1.3 g
11	木	三色ピラフ	○	鶏肉	米,油,バター	たまねぎ,にんじん,ホールコーン(缶),(冷)グリーンピース	612 kcal
		白いんげん豆のスープ		ベーコン,豚肉,白いんげん豆	油	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,さやいんげん	20.6 g
		青のりポテト		あおのり	じゃがいも,揚げ油		22.4 g
							3.4 g

日	曜	献立名	牛乳	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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
12	金	ごはん	○		米		624 kcal
		麻婆汁		豚肉,豆腐	油,三温糖,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	26.9 g
		八幡小特製ビーマンチーズ春巻き		シュレッドチーズ,ベーコン	春巻きの皮,ごま油	ビーマン	27.4 g
		白菜の中華サラダ		ロースハム	ごま油,三温糖	白菜,もやし,きゅうり	2.7 g
15	月	ごはん(有機米)	○		米		625 kcal
		白菜のみそ汁		油揚げ		白菜,えのきだけ,にんじん	17.9 g
		魚のピリ辛ソースかけ		もーかざめ	小麦粉,米粉,揚げ油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ	17.8 g
		もやしと青菜のごま風味			ごま油,三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	3.0 g
		くだもの(みかん)				みかん	
16	火	ミートチーズトースト	○	豚肉,シュレッドチーズ	食パン,油,小麦粉	たまねぎ,にんじん	626 kcal
		コーンチャウダー		ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん,クリームコーン,ホールコーン	27.9 g
		もやしのカレーソテー		ベーコン	油	もやし,にんじん	25.8 g
							2.9 g
17	水	コーン茶飯	○		米,油	ホールコーン,こまつな	660 kcal
		おでん		ちくわ,うすら卵(水煮),さつま揚げ	三温糖,ちくわぶ	こんにゃく,にんじん,だいこん	25.7 g
		野菜のごまあえ			三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	15.1 g
		みたらし団子			白玉もち,三温糖,でん粉		4.3 g
18	木	うすら卵のカレーライス	○	大豆,豚肉,うすら卵(水煮)	米,油,バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,たまねぎ,セロリー,しょうが,にんじん	684 kcal
		ゆで野菜の謎ドレッシングかけ		プレーンヨーグルト	三温糖,油	キャベツ,にんじん,ブロッコリー,ホールコーン,たまねぎ,にんにく	19.8 g
		くだもの(りんご)				りんご	29.2 g
							3.0 g
19	金	赤飯	○	ささげ	もち米,米,ごま		623 kcal
		すまし汁		豆腐,わかめ		にんじん,ねぎ,糸みつば	29.4 g
		ぶりの西京焼き		ぶり		しょうが	24.2 g
		根菜の揚げびたし			揚げ油,三温糖	にんじん,ごぼう,れんこん,だいこん	3.3 g
22	月	ごはん	○		米		659 kcal
		冬至団子汁		鶏肉,油揚げ	じゃがいも,でん粉	かぼちゃ,ゆず,にんじん,だいこん,ねぎ	27.7 g
		さばのゆずみそかけ		さば	三温糖	ゆず	25.1 g
		白菜のおかかかけ		糸けすり	三温糖	白菜,こまつな,にんじん	2.4 g
23	火	キャロットライス	○		米,バター	にんじん,(冷)グリーンピース	604 kcal
		ウインナーと野菜のスープ		ウインナー	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	26.5 g
		ローストチキン		鶏肉	三温糖,油	しょうが,にんにく	18.0 g
		キラキラゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	クランベリージュース,レモン	3.6 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。