

令和7年12月献立表

目黒区立五本木小学校
校長 海老江 直子
栄養教諭 嶋田 敬子
栄養士 長島 はんな

日	牛乳	献立名	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	I和キー たんばく質 食塩相当量 脂質
1月	○	玄米入りごはん ハガツオのたつた揚げ ひじきの煮物 かきたま汁	牛乳,はがつお,ひじき,さつま揚げ,鶏肉, 豆腐,たまご	精白米,玄米,かたくり粉,米油,しらたき, 三温糖	しょうが,にんじん,さやいんげん,だいご ん,玉葱,えのきたけ,長ねぎ,ほうれんそう	614 kcal 27.0 g 2.2 g 21.6 g
2火	○	ポロネーゼ ポテトのバリバリサラダ くだもの(りんご)	牛乳,豚肉	スパゲティ,オリーブ油,米粉,三温糖,米 油,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん, ホールトマト,キャベツ,こまつな,きゅうり, りんご	570 kcal 24.2 g 2.0 g 21.0 g
3水	○	玄米入りごはん さばのカレー焼き 切り干し大根とツナのサラダ 豚汁	牛乳,まさば,まぐろ米油漬,豚肉,油揚 げ,豆腐,みそ	精白米,三温糖,米油,ごま油,こんにやく, じゃがいも	しょうが,切干しだいごん,だいごん,こまつ な,キャベツ,ごぼう,にんじん,玉葱,長ね ぎ	612 kcal 28.1 g 2.1 g 23.5 g
4木	○	豚肉すき焼き丼 無限白菜 くだもの(みかん)	牛乳,豚肉,豆腐,昆布,まぐろ米油漬	精白米,玄米,米油,しらたき,三温糖,ごま 油,ごま	玉葱,干し椎茸,しめじ,長ねぎ,しゅんぎく, はくさい,こまつな,みかん	606 kcal 26.5 g 1.8 g 18.1 g
5金	○	玄米入りごはん 鶏肉とごぼうのごま風味 おかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏肉,かつお節,みそ	精白米,玄米,かたくり粉,米油,三温糖, ごま,じゃがいも	しょうが,ごぼう,こまつな,キャベツ,玉葱, だいごん,にんじん,えのきたけ	640 kcal 25.6 g 2.2 g 19.5 g
8月	○	★有機栽培にんじん給食★ 有機栽培にんじんのキーマカレーライス オニオンドレッシングサラダ くだもの(みかん)	牛乳,豚肉,いんげんまめ,ひよこめ	精白米,玄米,米油,三温糖,米粉,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,冷凍と うもろこし,キャベツ,だいごん,こまつな,み かん	625 kcal 22.6 g 2.3 g 18.1 g
9火	○	★事始め給食★ ごはん 和風卵焼き お事汁 こまつなサラダ	牛乳,たまご,鶏肉,あずき,みそ,まぐろ米 油漬	精白米,三温糖,米油,こんにやく,さといも	こねぎ,ごぼう,にんじん,だいごん,だいご ん葉,キャベツ,冷凍とうもろこし,こまつな	581 kcal 25.3 g 2.0 g 19.6 g
10水	○	黒砂糖パン サーモンシチュー キャラメルポテト	牛乳,鮭,牛乳	黒砂糖パン,じゃがいも,米粉,さつまいも, 米油,砂糖,バター	にんじん,玉葱,かぶ,しめじ,ブロッコリー	585 kcal 20.6 g 2.0 g 18.0 g
11木	○	玄米入りごはん マーボー豆腐 中華和え くだもの(みかん)	牛乳,鶏肉,みそ,豆腐	精白米,玄米,米油,三温糖,かたくり粉, ごま油,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけの こ,長ねぎ,にら,だいごん,キャベツ,こまつ な,みかん	594 kcal 25.3 g 1.7 g 19.4 g
12金	○	玄米入りごはん 肉じゃが おひたし かんぼらのしょうが焼き	牛乳,豚肉,凍り豆腐,かつお節,ぼら	精白米,玄米,米油,しらたき,三温糖,じゃ がいも	しょうが,にんじん,玉葱,冷凍えだまめ,は くさい,だいごん,こまつな	596 kcal 28.9 g 2.3 g 14.9 g
15月	○	★給食で日本一周～東京都～★ 玄米入りごはん ちゃんこ汁 きんぴら くだもの(みかん)	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐,さつま揚げ	精白米,玄米,かたくり粉,しらたき,米油, ごま油,こんにやく,三温糖	しょうが,にんにく,にんじん,だいごん,え のきたけ,りよくとうもろやし,はくさい,にら, ごぼう,みかん	563 kcal 22.5 g 2.1 g 17.8 g
16火	○	五目チャーハン 棒餃子 もずくの中華スープ	牛乳,鶏肉,なると,豚肉,もずく	精白米,玄米,米油,三温糖,ごま油,緑豆 はるさめ,かたくり粉,ぎょうざの皮,ビーフ ン	にんじん,冷凍とうもろこし,長ねぎ,冷凍 えだまめ,にら,はくさい,しょうが,にんに く,だいごん,チンゲン菜	571 kcal 23.4 g 2.1 g 19.1 g
17水	○	ココアフレンチトースト 花野菜のクリームシチュー くだもの(スイーツブリング)	牛乳,たまご,鶏肉	無塩食パン,砂糖,バター,米油,三温糖, じゃがいも,米粉	玉葱,にんじん,冷凍とうもろこし,カリフラ ワー,ブロッコリー,スイーツブリング	551 kcal 22.9 g 1.4 g 20.0 g
18木	○	ごはん 豚肉とれんごんのしぐれ煮 レモンじょうゆあえ とうふのみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,みそ	精白米,米油,三温糖	しょうが,ごぼう,れんごん,キャベツ,にん じん,冷凍とうもろこし,こまつな,レモン,玉 葱,だいごん,えのきたけ	550 kcal 23.4 g 2.0 g 15.7 g
19金	○	★目黒で育った大根給食★ 玄米入ごはん(目黒大根ふりかけ) わかさぎのからあげ 浅漬け 目黒で育った大根のそぼろ煮	牛乳,かつお節,わかさぎ,昆布,鶏肉,ちく わ	精白米,玄米,ごま油,三温糖,ごま,かたくり 粉,米油,こんにやく	だいごん葉,だいごん,にんにく,きゅうり, キャベツ,しょうが,にんじん,玉葱	601 kcal 24.9 g 1.9 g 18.3 g
22月	○	ミルクパン ピーンズクロquette 野菜スープ くだもの(ネーブルオレンジ)	牛乳,豚肉,いんげんまめ,鶏肉	ミルクパン,じゃがいも,三温糖,薄力粉, パン粉,米油,かたくり粉	玉葱,にんじん,えのきたけ,キャベツ,こまつ な,ネーブル	622 kcal 22.9 g 2.4 g 23.3 g
23火	○	★冬至給食★ 冬至うどん とり天 ひよこ豆とツナのサラダ	牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏肉,ひよこめめ,まぐ ろ米油漬	こんにやく,三温糖,うどん,米粉,米油	にんじん,れんごん,だいごん,かぼちゃ,長 ねぎ,ほうれんそう,しょうが,きゅうり,キャ ベツ	593 kcal 29.4 g 2.1 g 27.7 g
24水	○	チキンハヤシライス にんじんドレッシングサラダ 米粉のココアクッキー	牛乳,鶏肉,いんげんまめ,たまご	精白米,玄米,米油,三温糖,米粉,バター	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,エリンギ, しめじ,キャベツ,冷凍とうもろこし,こまつ な	683 kcal 23.0 g 2.5 g 20.7 g

※天候や食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.8倍、高学年は表示の1.2倍で算出できます。

※目黒区の学校給食では、食物アレルギーの新規発症における重傷度の観点から、令和4年度より【そば、落花生(ピーナッツ)】は使用しないことと定められました。

12月8日(月)★有機栽培にんじん給食★ 12月8日は有機農業の日です。それにちなんで、有機栽培のにんじんでキーマカレーを作ります。

12月9日(火)★事始め給食★ 事始めとは、年神様(元旦に新年の幸せをもたらすために、いらっしやる神様)をお迎えるための準備を始める日です。事始めの日には、みんなの健康や幸せを願って、あずきなどが入った具たくさんのおみそ汁を食べる風習があります。

12月15日(月)★給食で日本一周～東京都～★ 今月は東京都がテーマです。郷土料理であるちゃんこ鍋を、ちゃんこ汁にアレンジして給食に出します。また、きんぴらも東京都の郷土料理です。

12月19日(金)★目黒で育った大根給食★ 目黒区の畑で育った大根を農家さんが無償で目黒区立小中学校に提供していただきました。五本木小学校の給食では、そぼろ煮やふりかけとして登場します。

12月23日(火)★冬至給食★ 食べると幸運になるという言い伝えがある食べ物を入れた冬至うどんが登場します。