



12月 献立表



令和7年度

目黒区立鷹番小学校

日	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	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	ご飯	秋田県郷土料理		米			608 kcal			
	いぶりがっこ	○				いぶりがっこ	24.1 g			
	だまこもち汁		鶏肉もも	米、でん粉	にんじん	だいこん、ごぼう、 まいたけ、長ねぎ	出し昆布、花かつ お、酒、塩、しょう ゆ、本みりん	15.4 g		
	ちかの甘露揚げ		ちか	でん粉、砂糖	米ぬか油		酒、本みりん、しょう ゆ	1.8 g		
2火	大根とツナの 和風スパゲティー	○	アガー、ツナ	焼きのり	スパゲティ、砂糖	だいこん	しょうゆ、塩、米酢	643 kcal		
	小松菜とベーコンのサラダ		ベーコン	砂糖		こまつな、 にんじん	きゅうり、 にんにく	米酢、塩、こしょう、 しょうゆ	25.9 g	
	スイートポテト		牛乳、 生クリーム	さつまいも、砂糖、 はちみつ	無塩バター		ラム酒	22.5 g		
								2.4 g		
3水	ご飯	○			米、大麦			609 kcal		
	家常豆腐		豚肉、生揚げ	砂糖、でん粉	米油、ごま油	にんじん、 だいこん葉	しょうが、にんに く、たけのこ、長 ねぎ	トウバンジャン、 塩、こしょう、花か つお、しょうゆ、紹 興酒	24.9 g	
	ジャンローボー			砂糖	ごま油	たかのつめ	だいこん、 しょうが	塩、しょうゆ、米酢、 ラー油	20.6 g	
	果物(りんご)						りんご	ローブ、パプリカ	1.5 g	
4木	ご飯	給食委員会オリジナル献立		米、大麦			631 kcal			
	みそ汁	○	赤みそ、白みそ	カットわかめ	じゃがいも	玉葱	出し昆布、煮干し	23.3 g		
	鶏の唐揚げ		鶏肉もも	でん粉、薄力粉	米ぬか油	しょうが	酒、本みりん、 しょうゆ	21.2 g		
	野菜のゆかりあえ					にんじん	きゅうり、キャベ ツ、もやし	塩、ゆかり粉	2.1 g	
	果物(菊花みかん)						みかん			
5金	ハーモニージャムサンド	○		食パン		いちごジャム	574 kcal			
	ビーンズシチュー (クルトンのせ)		豚肉、大豆、 金時豆	薄力粉、食パン	米油、バター	にんじん、ホー ルトマト(缶)	にんにく、セロリー、 玉葱、むきえだまめ (冷凍)	塩、こしょう、赤ワイン、 鶏がら、豚骨、ロリエ、 トマトケチャップ、タイム、グ ローブ、パプリカ	22.0 g	
	カリカリポテトのサラダ			じゃがいも、砂糖	米ぬか油、米油	にんじん	キャベツ、きゅう り、ホールコーン	白ワイン、本みり ん、米酢、塩、こしょう	21.5 g	
		音楽会応援献立						2.3 g		
6土	ケチャリー	ジョ ア (ブ レ ー ン)	すけとうだら(角切 り)	米、大麦	米油	パセリ	にんにく、しょう が、玉葱	鶏がら、ロリエ、 塩、白ワイン、ター メリック、カレー 粉、こしょう	599 kcal	
	スコッチブロス		ショルダーベー コン、ひよこまめ	じゃがいも、 押し麦	米油	にんじん、 パセリ	玉葱、キャベツ	鶏がら、ロリエ、塩、 こしょう	20.1 g	
	ハーモニー ショートブレッド			砂糖、薄力粉、 粉砂糖	無塩バター		塩	12.5 g		
		世界の料理：イギリス	ジョア(ブレン)					2.0 g		
9火	ご飯	こと納		米			565 kcal			
	おこと汁	○	あずき、赤みそ、 白みそ	こんにゃく、 さといも		にんじん、 こねぎ	だいこん、ごぼう	出し昆布、煮干し	21.6 g	
	シシヤモのソテー バーベキューソース			からふとし しゃも	米粉、砂糖	米油	パイン缶	しょうゆ、酒、本み りん、とうがらし	17.5 g	
	白菜のごま和え		油揚げ	砂糖	白ごま(ねり)、 白ごま	こまつな、 にんじん	はくさい	しょうゆ、酒	2.3 g	
10水	有機にんじんと 根菜のカレー	○	鶏肉もも	粉チーズ(パ ルメザン)	米、大麦、さとい も、薄力粉	米油、米ぬか 油、バター	にんじん	玉葱、にんにく、 しょうが、ごぼう、 れんこん	白ワイン、鶏がら、ロリエ、 チャツネ、カレー粉、塩、こ しょう、グローブ、ナツメ グ、からうまでサラ、クミン、 トマトケチャップ、しょう ゆ、ウスターソース	668 kcal
	大根のおかかサラダ		かつお節	砂糖	ごま油、米油、 白ごま		だいこん、 きゅうり	米酢、しょうゆ、塩	18.9 g	
	早香						早香		22.6 g	
									1.5 g	
11木	みそラーメン	○	豚肉、赤みそ	冷凍ラーメン、 でん粉	米油、白ごま (ねり)	にんじん、にら	にんにく、しょう が、玉葱、もやし、長 ねぎ	トウバンジャン、紹 興酒、豚骨、鶏がら、 しょうゆ、本みりん	580 kcal	
	バリバリサラダ			砂糖、 ワンタンの皮	ごま油、 米ぬか油	にんじん	きゅうり、キャベ ツ、しょうが	米酢、塩、しょうゆ	24.7 g	
	さつま芋とりんごのパイ			さつまいも、砂糖、 ぎょうざの皮	バター		りんご		20.4 g	
		給食委員会オリジナル献立						2.8 g		
12金	わかめご飯	○	わかめご飯の素	米、大麦	白ごま			608 kcal		
	おでん		焼き竹輪、揚げボー ル、たまご	結び昆布	砂糖、こんにゃく、 竹輪ふ		だいこん	花かつお、塩、うす くちしょうゆ、本み りん、酒	26.1 g	
	もやしの甘酢あえ		油揚げ	砂糖	ごま油	こまつな、 にんじん	もやし	しょうゆ、塩、米酢	18.2 g	
	果物(みはや)						みはや		3.1 g	

献立・食材は都合により変わることがあります。ご了承ください。



12月 献立表



令和7年度

目黒区立鷹番小学校

日	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		その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
15月	ハヤシライス	○	豚肉		米、大麦、薄力粉、砂糖	米油、バター	にんじん、ホールトマト（缶）	玉葱、にんにく、しめじ	こしょう、赤ワイン、ロリエ、鶏がら、豚骨、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、デミグラスソース、しょうゆ、塩、パプリカ	625 kcal	
	レディサラダのマリネ			砂糖	米油			レディサラダ、きゅうり、玉葱、レモン	塩、米酢、本みりん、黒こしょう	21.8 g	
	果物（りんご）							りんご		17.9 g	
										1.8 g	
16火	ご飯	佐賀県郷土料理			米、大麦					626 kcal	
	かき玉汁	○	木綿豆腐、たまご		でん粉		にら	長ねぎ	出し昆布、花かつお、塩、しょうゆ、本みりん	27.5 g	
	ぎょうろつけ			たらすり身	でん粉、パン粉（乾燥）	米油、米ぬか油	にんじん	玉葱、キャベツ	酒、塩、こしょう、カレー粉、中濃ソース、ウスターソース	20.1 g	
	白菜のごまドレッシングサラダ			砂糖	白ごま（ねり）、白ごま（すり）、ごま油	にんじん	はくさい、きゅうり	米酢、しょうゆ、本みりん、白ワイン、塩	2.3 g		
17水	さつま芋ご飯	給食委員会オリジナル献立			米、大麦、さつまいも	黒ごま			酒、塩	605 kcal	
	みそ汁	○	木綿豆腐、赤みそ、白みそ					なめこ、長ねぎ	煮干し、出し昆布	27.5 g	
	さばのみそ煮			まさば、赤みそ	砂糖		しょうが、長ねぎ	酒、本みりん、しょうゆ、出し昆布	20.8 g		
	茹で野菜のごま醤油かけ			砂糖	ごま油、白ごま	こまつな、にんじん	もやし	しょうゆ、米酢、ラー油	2.7 g		
18木	黒砂糖パン	世界の料理：ドイツ			黒砂糖パン					647 kcal	
	カボチャのスープ	○	豆乳	生クリーム（乳）	米	バター	西洋かぼちゃ、パセリ	玉葱	鶏がら、ロリエ、塩、こしょう	21.8 g	
	カーリブルスト			フランクフルト					トマトケチャップ、カレー粉	27.1 g	
	カントリーポテト				じゃがいも	米ぬか油			塩、黒こしょう	3.0 g	
	ザワークラウト				砂糖		キャベツ、紫キャベツ	塩、米酢、昆布茶、ロリエ			
19金	小松菜とじゃこのチャーハン	○	たまご	ちりめんじゃこ	米、大麦	米油	にんじん、こまつな	にんにく、長ねぎ	鶏がら、塩、酒、しょうゆ、オイスターソース、こしょう	626 kcal	
	白菜と豆腐の中華スープ			豚ばら肉、絹ごし豆腐	でん粉	ごま油		玉葱、えのきたけ、はくさい、にんにく	豚骨、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、本みりん、酒	22.3 g	
	おかしな目玉焼き				カルピス、粉寒天			黄桃缶		19.1 g	
										2.3 g	
22月	ほうとう	冬至		豚肉、白みそ、赤みそ		砂糖、冷凍ほうとう		にんじん、西洋かぼちゃ	だいこん、はくさい、長ねぎ	かつお厚削り節、出し昆布、しょうゆ、酒、本みりん、とうがらし	591 kcal
	ゆずドレッシングサラダ	○	ツナ		砂糖	米油、白ごま（すり）		キャベツ、もやし、ゆず	米酢、しょうゆ、塩	26.1 g	
	冬至ぜんざい			絹ごし豆腐、あずき	白玉粉、中ざら糖		西洋かぼちゃ	塩	16.7 g		
									2.3 g		
23火	ご飯	○			米、大麦					591 kcal	
	みそ汁			絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ				はくさい、えのきたけ	出し昆布、煮干し	26.7 g	
	魚の竜田揚げ			生鮭	でん粉	米ぬか油		しょうが	しょうゆ、酒	17.6 g	
	海藻サラダ		給食委員会オリジナル献立		カットわかめ	砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、キャベツ	米酢、しょうゆ、塩	2.1 g
	果物（菊花みかん）							みかん			
24水	キャロットライスホワイトソースかけ	○	鶏肉もも、豆乳	牛乳	米、大麦、薄力粉	バター、米油	にんじん、パセリ	玉葱	白ワイン、鶏がら、ロリエ、塩、黒こしょう、こしょう	648 kcal	
	さつまいもとブロッコリーのサラダ			ツナ		さつまいも、砂糖	マヨネーズ（エッグケア）、白ごま（すり）	ブロッコリー	玉葱	米酢、白ワイン、塩	20.6 g
	きらきらゼリー			アガー	粉寒天	砂糖			ぶどうジュース	赤ワイン、サイダー	22.4 g
										1.7 g	
25木	ポテトグラタンパン	○	ベーコン、豆乳	脱脂粉乳、牛乳、シュレッドチーズ	強力粉、砂糖、じゃがいも、米粉	バター、米油	あしたば、パセリ	玉葱	イースト、塩、こしょう	635 kcal	
	白菜とベーコンのスープ			ベーコン			米油	にんじん、パセリ	玉葱、はくさい	鶏がら、ロリエ、塩、しょうゆ、こしょう	22.6 g
	クリスマスポンチ				砂糖			パイナップル、黄桃缶、ナタデココ、クランベリージュース	赤ワイン、サイダー	23.2 g	
										2.5 g	

1月9日（金）から給食が始まります。
白衣、ランチョンマットを忘れずに持たせてください。



献立・食材は都合により変わることがあります。ご了承ください。