



12月 献立表



家庭数

令和7年度

目黒区立駒場小学校

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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	小松菜とじゃこの チャーハン	O	たまご	ちりめんじゃこ	精白米, はいが精米	米ぬか油	にんじん, こまつな	にんにく, 長ねぎ	581 kcal
	春雨スープ		豚肉, 木綿豆腐		緑豆はるさめ	米ぬか油, ごま油	にんじん, にら	しょうが, もやし, 長ねぎ	23.1 g
	果物(みはや)							みはや	19.3 g
									2.5 g
2火	ご飯	O			精白米, はいが精米				602 kcal
	みそ汁		木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ ホキ		じゃがいも		こねぎ	玉葱	25.2 g
	魚の唐揚げバーベキューソース				でん粉, 米粉, 砂糖	米ぬか油		りんご, レモン汁	16.8 g
	糸昆布煮		油揚げ	刻み昆布	つきこんにやく, 砂糖		にんじん		2.4 g
3水	みどきしめん	O	豚肉 油揚げ		きしめん		こまつな, にんじん	だいこん, 長ねぎ しめじ	653 kcal
	手羽先揚げ		鶏肉 (手羽)		でん粉, 砂糖	米ぬか油, ごま		にんにく	26.0 g
	おにまんじゅう		郷土料理: 愛知県		さつまいも, 砂糖, 薄力粉, 上新粉				23.6 g
									2.2 g
4木	鮭茶漬	O	生鮭	焼きのり	精白米, はいが精米	白ごま	こまつな		607 kcal
	肉じゃが		豚肉		じゃがいも, 糸こんにやく, 三温糖		にんじん, さやいんげん	玉葱	26.6 g
	煮豆 (花豆)		ペにばないんげん		三温糖				12.7 g
									2.1 g
5金	ジャンバラヤ	O	ウィンナー		精白米, はいが精米	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん, ピーマン	玉葱	660 kcal
	ケイジャンチキンサラダ		鶏肉		砂糖	オリーブ油, 米ぬか油	にんじん	にんにく, レモン, きゅうり, キャベツ, 玉葱	21.5 g
	ミュージックケーキ		たまご		砂糖, 薄力粉, コーンスターチ	豆乳バター			25.3 g
	ミュージックフェスタ								2.0 g
6土	冬野菜カレー	O	豚肉		精白米, はいが精米, 薄力粉	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん, ホールトマト, ブロッコリー	玉葱, こんにゃく, しょうが, だいこん, ごぼう	705 kcal
	コロコロサラダ		いんげんまめ		砂糖	米ぬか油	にんじん	きゅうり, 玉葱 ホールコーン	21.7 g
	ミュージックパフェ		豆乳	ホイップクリーム カラギーナン	砂糖, 薄力粉, 粉糖	豆乳バター		黄桃缶, みかん缶	22.1 g
	ミュージックフェスタ								1.4 g
9火	セコ・テ・ボジョ	O	鶏肉		精白米, はいが精米	米ぬか油	にんじん, ホールトマト	にんにく, 玉葱	607 kcal
	セビーチェ		いか, えび		砂糖	オリーブ油	トマト	キャベツ, 赤たまねぎ, レモン汁	22.2 g
	エンパナーダ			クリームチーズ	ぎょうざの皮, グラニュー糖	米ぬか油			24.6 g
	テルビエント		世界の料理: エクアドル						2.0 g
10水	大根菜飯	O		ちりめんじゃこ	精白米, はいが精米, 砂糖	米ぬか油, ごま	だいこん葉		582 kcal
	豚汁		豚肉, 赤みそ, 白みそ, 豆腐		こんにやく, じゃがいも		にんじん	ごぼう, えのきたけ, 長ねぎ	23.4 g
	ふうふき大根		鶏ひき肉, 八丁みそ, 赤みそ	目黒の大根	砂糖, でん粉			だいこん, しょうが	15.3 g
	果物(みかん)							みかん	2.6 g
11木	アップルカスタードパン	O	たまご, 調製豆乳	牛乳	コッペパン, 砂糖, コーンスターチ			りんご	619 kcal
	ビーンズシチュー		豚肉, 大豆, いんげんまめ		薄力粉	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん, ホールトマト	にんにく, セロリー 玉葱	23.3 g
	にんじんドレサラダ		有機にんじん		砂糖	米ぬか油	にんじん	キャベツ, 玉葱 ホールコーン缶	21.9 g
									2.2 g

栄養価は中学年(3,4年)対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

給食では22日に
・ほうとう(かぼちゃ入)
を提供します。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!





12月 献立表



家庭数

令和7年度

目黒区立駒場小学校

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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 金	ご飯	○			精白米、はいが精米				615 kcal
	みそ汁		油揚げ、 赤みそ、白みそ				だいこん、えのきたけ		28.8 g
	魚の竜田揚げ		はがつお		でん粉	米ぬか油	しょうが		20.9 g
	ごま和え				砂糖	白ねりごま、白ごま	こまつな、にんじん	もやし	2.1 g
15 月	ご飯	○			精白米、はいが精米				618 kcal
	ユッケジャンスープ		豚肉、赤みそ、 たまご		でん粉	ごま油	にんじん、にら	にんにく、長ねぎ、 もやし	28.7 g
	ヤンニョムチキン		鶏肉		でん粉、砂糖	米ぬか油		にんにく	20.5 g
	ナムル		世界の料理：大韓民国		砂糖	白ごま、白すりごま、 ごま油	こまつな、にんじん	豆もやし、長ねぎ、 にんにく	2.0 g
16 火	えびの トマトクリームパスタ	○	えび	生クリーム	スパゲティ、砂糖、 薄力粉	米ぬか油、オリーブ油、豆 乳バター	にんじん、パセリ ホールトマト	にんにく、玉葱	601 kcal
	フロッコリーと ポテトのサラダ		まぐろ缶詰		じゃがいも、砂糖	オリーブ油	にんじん、 フロッコリー	玉葱、レモン汁	23.9 g
	果物(りんご)							りんご	19.1 g
									1.6 g
17 水	ご飯	○			精白米、はいが精米				628 kcal
	西湖豆腐		豚ひき肉、絹ごし豆腐		砂糖、でん粉	米ぬか油	にんじん、ピーマン ホールトマト	にんにく、しょうが、 たけのこ、長ねぎ	24.0 g
	もやしの中華風サラダ				砂糖	ごま油、白ごま	にんじん	きゅうり、もやし、 しょうが	17.5 g
	オレンジジュレ			カラギーナン	砂糖			オレンジジュース、 みかん缶	2.1 g
18 木	ゆかりご飯	○			精白米、はいが精米				618 kcal
	だまこもち汁		鶏肉	郷土料理：秋田県（だまこもち汁）	精白米、でん粉		にんじん	だいこん、ごぼう、 まいたけ、長ねぎ	21.1 g
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ		でん粉、米粉	米ぬか油			18.7 g
	高野あえ		凍り豆腐		砂糖	白すりごま	こまつな、にんじん	もやし	1.9 g
19 金	サクサクチキンバーガー	○	鶏肉もも		丸パン、でんぷん、 コーンフレーク	米ぬか油		キャベツ、にんにく	668 kcal
	クリームシチュー		ベーコン、豚肉、 豆乳	牛乳	じゃがいも、 薄力粉	米ぬか油、 豆乳バター	にんじん、かぶ(葉)	玉葱、かぶ	26.8 g
	果物(みかん)							みかん	26.5 g
									2.5 g
22 月	ほうとう	○	豚肉、白みそ、 赤みそ	冬至メニュー	砂糖、ほうとう		にんじん、かぼちゃ	だいこん、ごぼう、 はくさい、長ねぎ	607 kcal
	赤カフの甘酢漬け			郷土料理：山梨県（ほうとう）	砂糖	白ごま		かぶ	20.6 g
	キャラメルポテト				さつまいも、砂糖	米ぬか油、 豆乳バター			17.4 g
									2.4 g
23 火	ご飯	○			精白米、はいが精米				580 kcal
	白菜のスープ		3年生なし（社会科見学のため）				こねぎ	えのきたけ、はくさい、 しょうが	26.9 g
	豚のハンバーグ		あじ、鶏ひき肉、 たまご	牛乳	パン粉、でん粉、砂糖			玉葱	14.8 g
	糸寒天のゴマ酢あえ		油揚げ	糸寒天	砂糖		にんじん	きゅうり、もやし	2.4 g
24 火	手作りピザ	○	ベーコン	シュレッドチーズ	強力粉、砂糖	オリーブ油、 米ぬか油	ホールトマト、 ピーマン	にんにく、玉葱	608 kcal
	レンズ豆入り 野菜スープ		鶏肉、レンズまめ		じゃがいも	オリーブ油	にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、 セロリ、キャベツ	23.8 g
	フルーツボンチ				砂糖			みかん缶、パイナップル、 黄桃缶、レモン汁	20.4 g
									2.2 g
25 水	カレーピラフ ホワイトソースかけ	○	豚ひき肉、大豆、豆乳	牛乳	精白米、はいが精米、 米粉	米ぬか油、 豆乳バター	にんじん、 ブロッコリー	にんにく、黄ピーマン、 玉葱	689 kcal
	レティサラダのマリネ								20.1 g
	クリスマスチョコフリン		調製豆乳	生クリーム カラギーナン	砂糖、さつまいも	豆乳バター			26.5 g
									2.3 g

(19回) 栄養価は中学年（3,4年）対象です。1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。