

令和7年 12月 献立表



目黒区立東山小学校

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	エネルギー たんぱく質
1月	ごはん			精白米			604 kcal
	カレー豆腐	○	★豚肉, 木綿豆腐	米油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ(ゆで), 葉ねぎ	塩, 酒, かつお厚削り節, しょうゆ, カレー粉	23.7 g
	キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	米油, はちみつ, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, 塩, しょうゆ	
2火	ごはん			精白米, 水稲穀粒(発芽玄米)		水	593 kcal
	大根葉の味噌汁	○	油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	だいこん葉	かつお厚削り節	27.0 g
	ぶり大根		ぶり	三温糖	だいこん	かつお厚削り節, 酒, しょうゆ, 塩, 本みりん	
	野菜のごまあえ			砂糖, ★ごま(ねり), ★白ごま(すり)	こまつな, はくさい, にんじん	しょうゆ, 本みりん	
3水	和風スープパゲティ	○	★ベーコン, 鶏肉むね, ちりめんじゃこ, 焼きのり	★スパゲティ, オリーブ油, 油, でん粉	にんにく, 玉葱, にんじん, ほんしめじ	塩, こしょう, 白ワイン, かつお厚削り節, しょうゆ	602 kcal
	さつま芋の雪景色			さつまいも, 菜種油, 砂糖			24.1 g
4木	麦ごはん			精白米, 麦			605 kcal
	味噌汁	○	生揚げ, 白みそ, 赤みそ		はくさい, こまつな	かつお厚削り節	27.2 g
	厚焼き卵		鶏ひき肉, ★たまご	米油, 砂糖	にんじん, 長ねぎ, 葉ねぎ	塩, しょうゆ, 酒	
	切干大根の和え物			砂糖, ★ごま(いり), ★白ごま(すり)	切干しだいこん, きゅうり, にんじん, もやし	しょうゆ, 塩, 酢	
5金	ポテトミートパン	○	★豚ひき肉	★コッペパン, 米油, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんじん	塩, こしょう, 中濃ソース, トマトケチャップ, しょうゆ	594 kcal
	キャロットビーンズスープ		★牛乳, いんげんまめ, ★生クリーム	米油, 精白米, ★薄力粉	にんじん, 玉葱, パセリ	鶏がら, 塩, こしょう	20.2 g
	果物(りんご)				★りんご		
8月	高野豆腐そぼろごはん	○	鶏ひき肉, 凍り豆腐, ★たまご	精白米, 米油, 砂糖	しょうが, にんじん	酒, しょうゆ, 本みりん, 塩	604 kcal
	冬野菜のトックスープ		★豚肉	米油, ごま油, もち	しょうが, だいこん, はくさい, にんじん, こまつな, 長ねぎ	鶏がら, 塩, しょうゆ, 酒, こしょう	24.4 g
	果物(柿)				柿		
9火	大豆とツナのピラフ	○	まぐろ缶詰, 大豆	精白米, ★バター, 油	玉葱, にんじん, ホールコーン	塩, こしょう	649 kcal
	千切り野菜のスープ		★ベーコン	米油	玉葱, にんじん, キャベツ	鶏がら, 塩, こしょう, しょうゆ, 白ワイン	20.6 g
	ジンジャーブレッド(ケーキ)		★たまご, ★牛乳	★バター, 黒砂糖, 三温糖, はちみつ, ★薄力粉, ★強力粉	しょうが汁	ベーキングパウダー, シナモン, しょうが(粉)	
10水	衣笠どん	○	油揚げ, ★たまご	精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), 砂糖	玉葱, 葉ねぎ	かつお厚削り節, 酒, しょうゆ, 本みりん, 粉, さんしょう	599 kcal
	大根と豚バラ肉の炊いたん		★豚ばら肉	米油, 砂糖, でん粉	だいこん, にんじん, だいこん葉	かつお厚削り節, しょうゆ, 塩, 酒	23.7 g
11木	ご飯			精白米			606 kcal
	チゲ豆腐	○	★豚ばら肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, たら	米油, 三温糖	にんにく, にんじん, もやし, はくさい, はくさい(キムチ漬け), 長ねぎ, にら	かつお厚削り節, 酒, しょうゆ	24.0 g
	チャブチェ		★豚肉	砂糖, 米油, 普通はるさめ, ★ごま(いり)	玉葱, にんじん, 赤ピーマン, こまつな	しょうゆ, 本みりん, ガーリックパウダー, 塩, こしょう, オイスターソース	
12金	ウィンナードッグ	○	★ウィンナー	★コッペパン, 米油, 砂糖	キャベツ	塩, こしょう, トマトケチャップ, 中濃ソース, からし(粉)	660 kcal
	キャラメルポテト			さつまいも, でん粉, なたね油, 砂糖, ★バター			18.5 g
	果物(みかん)				みかん		
16火	ごはん			精白米, 麦			601 kcal
	吉野汁	○	鶏肉, 絹ごし豆腐	でん粉	にんじん, はくさい, えのきたけ	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ, 酒	30.8 g
	さばの味噌煮		★まさば, 赤みそ	砂糖	しょうが	酒, 本みりん	
	お浸し		油揚げ	砂糖	こまつな, もやし, にんじん	だし汁, しょうゆ	
17水	スープ茶漬け	○	鶏肉もも, わかめご飯の素, ちりめんじゃこ, 焼きのり	精白米, ★白ごま	こまつな	かつお厚削り節, しょうゆ, 塩, ゆかり粉, あられ	595 kcal
	南瓜のそぼろあんかけ		★豚ひき肉	砂糖, 米油, 三温糖, でん粉	西洋かぼちゃ, 玉葱	かつお厚削り節, しょうゆ, 酒	22.8 g
	菊花みかん				みかん		
18木	ごはん			精白米			610 kcal
	わかめスープ	○	絹ごし豆腐, 生わかめ	ごま油	長ねぎ	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ, こしょう	21.1 g
	ジャンボ餃子		★豚ひき肉	でん粉, ごま油, ★ぎょうざの皮, なたね油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にら, キャベツ	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	
	もやしの甘酢和え			砂糖, ごま油, ★ごま(いり)	もやし, にんじん, こまつな	しょうゆ, 塩, 酢	

19 金	ひよこ豆入りキーマカレー	○	★豚ひき肉, ひよこまめ(乾)	精白米, 米油, ★薄力粉	にんにく, 玉葱, セロリー, にんじん, ホールトマト(缶), しょうが汁	カレー粉, 塩, こしょう, 鶏がら, トマトケチャップ, トマトピューレ, チャツネ, 赤ワイン, 中濃ソース, しょうゆ	657 kcal
	ピクルス			砂糖, オリーブ油	にんじん, きゅうり, だいこん, にんにく	塩, 酢, ロリエ	19.9 g
	冬のゼリー		カラギーナン(寒天)	砂糖, はちみつ	ゆず(果汁), ★黄桃缶		
22 月	けんちんうどん	○	鶏肉もも, 生揚げ, 焼き竹輪	さといも, ★冷凍うどん	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	かつお厚削り節, 塩, しょうゆ, 本みりん	605 kcal
	冬至南瓜の天ぷら		★たまご	★薄力粉, ★黒ごま, なたね油	西洋かぼちゃ		22.2 g
	果物(みかん)				みかん		
23 火	トゥンジージュシー	○	★豚肉, 油揚げ, 干ひじき	精白米, 米油, さといも, 三温糖	にんじん	しょうゆ, だし汁, 酒, 塩, 本みりん	621 kcal
	イナムドゥウチ		★豚肉, 生揚げ, 蒸しかまぼこ, 白みそ	こんにゃく	玉葱, 葉ねぎ	豚骨, かつお厚削り節	25.8 g
	人参シリシリ		まぐろ缶詰, ★たまご	米油, ★白ごま	にんじん	塩, こしょう, しょうゆ	
24 水	ビスキュイートースト	○	★たまご	★食パン, ★バター, 砂糖, 上新粉, ★薄力粉		ベーキングパウダー, ラム, バニラエッセンス	640 kcal
	パスタスープ			米油, じゃがいも, ★マカロニ	にんじん, 玉葱, キャベツ, ホールコーン	鶏がら, 塩, しょうゆ, こしょう	28.1 g
	フライドチキン		鶏手羽元	なたね油		塩, 白こしょう, 白ワイン, 黒こしょう	
25 木	うま煮丼	○	★豚肉, 凍り豆腐	精白米, 米油, つきこんにゃく, 砂糖, でん粉	たけのこ(ゆで), にんじん, 玉葱, こまつな	かつお厚削り節, 塩, 酒, しょうゆ, 本みりん	610 kcal
	さつま汁		鶏肉もも, 赤みそ, 白みそ	こんにゃく, さつまいも	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	かつお厚削り	22.0 g
	白菜の香り漬け				はくさい, ゆず	塩, しょうゆ	

☆12月の給食回数18回 (中学年平均)エネルギー 614Kcal たんぱく質 23.7g
☆都合により、材料や献立を変更することがあります。

☆(アレルギー対応献立変更) 12月8日 果物 菊花みかん→柿