

令和7年

12月献立表

豊玉小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量		
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 月	きびご飯 牛乳 切り干し大根入り卵焼き いわしのつみれ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 いわし みそ	米 きび 米油 砂糖 片栗粉	干しいたけ にんじん 切干大根 ねぎ 生姜 大根 小松菜	626	20.8	33.2
2 火	サンマーマン (神奈川) 牛乳 ツナとじゃがいもの中炒め	豚肉 牛乳 まぐろ缶	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ もやし 白菜 チンゲンサイ	555	17.8	31.5
3 水	麦ご飯 牛乳 蝦仁豆腐(ジャレ)豆腐 春雨サラダ	牛乳 とり肉 えび 豆腐 まぐろ缶	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜	586	18.4	28.3
4 木	テレビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ 果物 (りんご)	豚ひき肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ コーン りんご	555	13.6	26.4
5 金	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のおひたし 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ	米 大麦 砂糖	生姜 ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ ごぼう 白菜	556	17.5	29.1
8 月	練馬スパゲティ 牛乳 ガーリックサラダ 抹茶蒸しパン	まぐろ缶 のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 甘納豆	練馬大根 (一斉給食) 大根 (菓) 一斉給食 キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく	606	15.1	30.3
9 火	麦ご飯 牛乳 チーズスタッカルビ チヨレギサラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 チーズ のり 豚肉 わかめ 豆腐	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ にら 生姜 にんにく きゅうり もやし りんご ほうれん草 ねぎ	588	20.1	29.7
10 水	ブルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 ウェーブワンタン	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく ほうれん草 白菜 ねぎ	577	15.6	29.2
11 木	ねぎチャーハン 牛乳 手作りジャンボ餃子 チンゲン菜の中華スープ	焼き豚 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 ぎょうざの皮	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ たまねぎ きくらげ えのきたけ チンゲンサイ	549	17.6	29.3
12 金	ご飯 牛乳 メンチカツ しらすのおろしドレッシングサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ みそ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根 しめじ ねぎ	663	15.4	30.7
15 月	麦ご飯 牛乳 じゃこふりかけ 肉豆腐 白菜のごま和え	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豚肉 豆腐	米 大麦 砂糖 白ごま 米油 しらたき 片栗粉 白すりごま	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ねぎ 白菜 小松菜	558	17.9	28.1
16 火	ナン コーヒー牛乳 キーマカレー れんこんサラダ	コーヒー牛乳 豚ひき肉 レンズ豆	ナン 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ピーマン れんこん キャベツ コーン	537	16.2	31.0
17 水	鶏ごぼうごはん 牛乳 おでん 三色煮浸し ぶどうゼリー りんごゼリー	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 昆布 さつま揚げ ウインナー うずら卵 寒天	米 大麦 米油 砂糖 ごんにやく	ごぼう にんじん だいこん (一斉給食) 小松菜 もやし ぶどうジュース りんごジュース	586	16.0	32.3
18 木	麦ご飯 牛乳 わかさぎのから揚げ 油揚げのサラダ 豚汁	牛乳 わかさぎ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 米油	もやし キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	560	16.2	33.9
19 金	こぎつねご飯 牛乳 つくね焼き 野菜の土佐漬け (高知) どろめ汁 (高知)	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 大豆 かつお節 ちりめんじゃこ 豆腐	米 米油 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	にんじん さやえんどう れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 きゅうり キャベツ 小松菜	610	23.1	33.0
22 月	ご飯 牛乳 鮭のゆずみそ焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 かぼちゃすいとん	牛乳 鮭 みそ さつま揚げ 豚肉	米 砂糖 米油 白すりごま 白玉粉 小麦粉	生姜 ゆず にんじん 小松菜 かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	617	19.3	22.3
23 火	きなこトースト 牛乳 アロケーションの豆乳クリーム ジャーマンポテト	牛乳 きな粉 とり肉 豆乳 豆乳入りホイップ ベーコン	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー パセリ粉	655	15.9	42.3
24 水	きのこあさりのピラフ 牛乳 フライドチキン ジュリエンスープ シュートレン	ベーコン あさり 牛乳 とり肉 卵 おから 豆乳 粉糖	米 大麦 米油 豆乳バター 砂糖 小麦粉 油 粉糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく セロリー キャベツ レーズン	666	17.0	33.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	592	17.4	30.9	2.5	345	94	2.4	237	0.28	0.43	13	5.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～11月に使用したおもな食材の生産地～

大根：千葉県	にんじん：北海道	白菜：茨城県	もやし：栃木県
きゅうり：千葉県	キャベツ：練馬区	玉ねぎ：北海道	しめじ：長野県
ほうれん草：埼玉県	さつま芋：茨城県	小松菜：東京都	長ねぎ：山形県
じゃがいも：北海道	豚肉：群馬県	里芋：埼玉県	ごぼう：青森県
栗：茨城県	鶏肉：鳥取県	米：岩手県	れんこん：茨城県
柿：新潟県	みかん：熊本県	りんご：山形県	