

令和7年

## 12月献立表

開進第一小学校

実施日 日曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	夕食でおなじみの おいしい食品	
		体をつくるものになる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1杯あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
2 火	ホイコーロー丼 牛乳 中華スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ たまねぎ ねぎ ピーマン だいこん もやし チンゲンサイ	562	16.4	 小魚類
3 水	ごはん 牛乳 さけの西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ごめ さとう あぶら こんにゃく しろごま ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	574	20.3	 藻類
4 木	キムチチャーハン 牛乳 野菜チップス スミータン	ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり とりにく たまご	ごめ ごまあぶら あぶら じゃがいも さつまいも かたくりこ	キムチ(ル使用) ねぎ ピーマン れんこん にんじん たまねぎ コーン こまつな	562	15.4	 豆類
5 金	はちみつレモントースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 ピーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ひよこまめ だいす	しょくパン マーガリン はちみつ さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ ごまあぶら	レモン たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり	610	14.2	 種実類
8 月	練馬大根スパゲティ 牛乳 大根の葉っぱ入りソテー フルーツポンチ	まぐろ のり ぎゅうにゅう ベーコン かんてん	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら ごまあぶら しらたまだんご	にんにく ねりまだいこん もやし だいこん (は) にんじん コーン みかんかん ももかん りんごかん	637	14.8	 きのこ類
9 火	ひじきごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 和風肉団子スープ	とりにく あぶらあげ ひじき だいす ぎゅうにゅう ししゃも ぶたひきにく みそ	ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい こまつな	583	19.5	 果物類
10 水	ごはん 牛乳 鶏肉とコーンのあげ煮 しめじのスープ	ぎゅうにゅう とりもしも ぶたにく とうふ	ごめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン サヤインゲン ごぼう しめじ こまつな	604	15.1	 卵類
11 木	カレーピラフ 牛乳 クラムチャウダー 果物(りんご)	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン あさり なまクリーム ひよこまめ	ごめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース セロリー パセリ りんご	593	13.8	 種実類
12 金	麦ごはん 牛乳 ざせい豆腐 白菜ともやしのごま酢和え 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご あぶらあげ みそ わかめ	ごめ おおむぎ あぶら さとう しろごま じゃがいも	にんじん ほししいたけ ほうれんそう はくさい もやし こまつな だいこん キャベツ えのきだけ	582	18.1	 藻類
15 月	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 小松菜のおかか炒め 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし ぶたにく とうふ	ごめ さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんじん キャベツ こまつな だいこん たけのこ もやし ねぎ	555	19.6	 芋類
16 火	ほうとう 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 果物(みかん)	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	ほうとう こむぎこ あぶら	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな みかん	613	15.9	 きのこ類
17 水	2色ごましおごはん 牛乳 生揚げと大根のそぼろ煮 ジャコの和風サラダ	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ ちりめんじゃこ	ごめ おおむぎ しろごま くろごま あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ だいこん キャベツ こまつな	593	16.9	 豆類
18 木	中華丼 牛乳 チンゲン菜のスープ 牛乳かん	ぶたにく いか えび なると ぎゅうにゅう とりにく とうふ かんてん	ごめ おおむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが にんじん きくらげ たまねぎ はくさい しめじ チンゲンサイ みかんかん	587	17.2	 小魚類
19 金	ごはん 牛乳 里芋のスキヤキコロッケ キャベツのあっさり和え 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす あぶらあげ みそ わかめ	ごめ じゃがいも さといも あぶら こんにゃく さとう こむぎこ バンコ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん はくさい ねぎ	620	13.6	 乳類
22 月	麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃ団子汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	ごめ おおむぎ さとう しろすりごま しらたまご あぶら	しょうが ゆず ほうれんそう にんじん キャベツ もやし かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	622	17.4	 きのこ類
23 火	ミルクパン 牛乳 タンドリーチキン フレンチサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	ミルクパン マヨネーズ(卵なし) さとう あぶら じゃがいも ごめごマカロニ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ さゅうり にんじん コーン しょうが トマトピューレ パセリ	585	20.2	 魚介類
24 水	チキンライス 牛乳 野菜とコーンのスープ おからのかトーションコラ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ おから	ごめ おおむぎ バター あぶら こむぎこ グラニューとう はちみつ ぶんとう	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース はくさい こまつな コーン みかんジュース	591	13.1	 種実類

※ 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17回

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産、岩手県産の米を使用しています。

※今月のにんじん、大根、キャベツは近隣農家から届いたものを使用します。

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	593	16.5	31.2	2.5	332	88	2.3	226	0.26	0.45	15	5.4