

令和7年



12月献立表



旭町小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
日	曜		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人1食 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	ブルコギ丼 牛乳 ツナとじゃがいもの中華炒め みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ だいず	こめ おおむぎ こめぬかあぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし にら ほうれんそう みかん	611	14.7	25.3	1.8
2	火	むぎはん 麦ご飯 牛乳 はるさめ あもの もやしと春雨の和え物 野菜のスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく レンズまめ	こめ おおむぎ かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ あかピーマン コーン キャベツ	568	17.3	22.3	2.3
3	水	ひじきご飯 牛乳 こんさい 根菜たっぷりみそ汁	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう こめぬかあぶら	にんじん さやいんげん ねぎ たけのこ ほししいたけ だいこん れんこん こまつな	586	18.9	35.9	2.4
4	木	まめ 豆わかご飯 牛乳 ししやものみそマヨ焼き ごもく 五目きんぴら みぞれ汁	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ししやも みそ ぶたにく とりにく とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ マヨネーズ（エッグフリー） こめぬかあぶら こんにやく さとう	にんにく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん なめこ えのきたけ ねぎ こまつな	579	17.2	34.0	2.6
5	金	てんらんかい 展覧会給食	ぎゅうにゅう とりにく あさり だいず とうにゅう ペーコン	しょくパン ブルーベリージャム こめぬかあぶら じゃがいも マーガリン こめこ こめあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	601	14.5	38.3	2.6
		えしよ お絵かき食パン 牛乳 とうにゅう 豆乳クラムチャウダー ジャーマンポテト							
8	月	てんらんかい 展覧会振り替え休業日							
9	火	ねりまだいこん 練馬大根を使った献立	まぐろ ぎゅうにゅう ペーコン	スパゲティ オリーブオイル さとう しらたまだんご	ねりまだいこん えのきたけ だいこんの葉 にんにく にんじん キャベツ コーン こまつな ももかん	628	15.2	31.5	2.5
		ねりま 練馬スパゲティ 牛乳 やさい 野菜のペペロンチーノ炒め しらたま フルーツ白玉							
10	水	コーンピラフ 牛乳 まめ 豆と野菜のトマトスープ	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご クリーム チーズ だいず	こめ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも バター さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース しめじ ほうれんそう トマトかん こまつな	619	17.0	35.5	2.3
11	木	むぎはん 麦ご飯 牛乳 ひきなირი いも煮汁	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こめぬかあぶら ごまあぶら さとも こんにやく	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう はくさい ねぎ	632	19.4	30.5	2.8
12	金	じやーじゃんどうふどん 家常豆腐丼 牛乳 ちゅうか もやしの中華スープ りんご	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし りんご	600	16.1	32.3	2.3
15	月	パンプキンパン 牛乳 マカロニグラタン キャベツとレンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ レンズまめ	パンプキンパン マカロニ こめぬかあぶら バター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ こまつな	627	17.9	40.3	2.5
16	火	たてわり 縦割り班給食の日	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しらたき	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ あかピーマン にら	585	17.2	33.7	1.7
		ぎゅうにゅう ピピンバ 牛乳 しらたきチャブチェ							
17	水	ねりまくさんあおくびだいこん 練馬区産青首大根を使った献立	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	だいこんの葉 にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん こまつな はくさい きゅうり もやし	587	14.8	27.4	2.9
18	木	はん ご飯 牛乳 かぼちゃの甘煮	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ こねぎ かぼちゃ れんこん だいこん にんじん かぶ かぶの葉	602	16.6	29.3	2.7
19	金	とうにゅうたんめん ごま豆乳坦々つけ麺 牛乳 はるま 春巻き	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめぬかあぶら しろすりごま しろごま(ねり) はるまきのかわ ごまあぶら はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ほししいたけ にら	643	16.6	36.7	2.9
22	月	とうじ 冬至の献立	ぎゅうにゅう さけ みそ だいず とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごま しろごま しらたまこ こむぎこ	しょうが ねぎ ゆず きゅうり もやし にんじん かぼちゃ だいこん しめじ はくさい こまつな	579	20.3	23.8	2.1
		はん ご飯 牛乳 やさい 野菜の辛子ごま和え かぼちゃすいとん							
23	火	ターメリックライス 牛乳 かいそう キーマカレー 海藻サラダ こめこ 米粉のいちごミルクケーキ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ かんてん わかめ コンデンスミルク	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ ごまあぶら さとう しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ セロリ きゅうり こまつな キャベツ いちご	679	13.0	31.4	2.3
24	水	はん ご飯 牛乳 ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう さかな おうごんやき 魚の黄金焼 あやさい 野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ（エッグフリー） さとう しろすりごま じゃがいも	590	17.1	30.5	2.9
25	木	カラフルピラフ 牛乳 ABCスープ	とり 鶏のから揚げ	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら こめこ かたくりこ あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン あかピーマン コーン にんにく しょうが キャベツ こまつな	628	15.6	32.2	2.3

※ 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	608	16.6	31.8	2.4	340	90	2.2	223	0.25	0.44	14	5.2
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年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂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



<今月の給食目標>

きせつ ぎょうじ おう しょく たの
季節や行事に応じた食事を楽しもう

