



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和7年

12月献立表

春日小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	★豆腐と豚肉のあんかけ丼 ★牛乳 チンゲン菜の中華スープ ★みかん	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ごまつな えのきたけ チンゲンサイ ★みかん	567	16.4	28.3	2.7
2 火	麦ご飯 ★牛乳 のりの佃煮 じゃがいものそばろ煮 油揚げと野菜のおひたし	★ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう ちようごうゆ こんにやく じゃがいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ごまつな もやし	573	14.9	26.7	2.3
3 水	★バエリア ★牛乳 フライドポテト マカロニスープ	★あさり ★いか ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ ちようごうゆ じゃがいも あぶら マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリー ほうれんそう	573	14.9	29.8	2.1
4 木	ごはん ★牛乳 ★お好みたまご焼き うまっコリー 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご あおのり かつおぶし あつあげ みそ	こめ ちようごうゆ さとう しろすりごま	キャベツ ねぎ ブロッコリー にんじん だいこん しめじ	568	18.0	31.7	2.1
5 金	シナモンロール風トースト ★牛乳 ミネストローネ ★りんご	★ぎゅうにゅう ベーコン とりもも	しょくパン マーガリン グラニューとう ふんとう オリーブゆ マカロニ さとう	レモン にんにく セロリー たまねぎ トマトかん にんじん かぼちゃ パセリ ★りんご	576	13.1	37.2	2.3
8 月	練馬大根スバゲティ ★牛乳 練馬大根葉のサラダ	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう ベーコン	スバゲティ オリーブゆ さとう ちようごうゆ	ねりまだいこん (いっせいきゅうしょく) しめじ もやし だいこん (は) にんじん レモン たまねぎ	625	17.1	39.5	2.7
9 火	枝豆ごはん ★牛乳 かじきの海苔揚げ ひじきの煮物 白菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう かじき あおのり ひじき あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら こんにやく さとう	えだまめ しょうが にんじん ごぼう れんこん はくさい ねぎ	560	19.1	26.8	2.5
10 水	ごはん ★牛乳 ★回鍋肉 豆腐とわかめのスープ お菓子な目玉焼き	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ かんてん	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ カルピス	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しめじ ねぎ ももかん	642	14.3	24.5	2.7
11 木	★二色丼 ★牛乳 ごま和え 呉汁	とりひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず みそ	こめ おおむぎ さとう ちようごうゆ しろすりごま こんにやく	たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう	599	17.8	33.5	2.6
12 金	ターメリックライス ★牛乳 チリコンカン ブロッコリーのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ ベーコン	こめ おおむぎ ちようごうゆ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ ブロッコリー キャベツ コーン	589	16.0	29.8	1.7
15 月	ごはん ★牛乳 厚揚げと野菜の煮物 キャベツとじゃこのサラダ ★りんご	★ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり ★りんご	633	17.3	32.7	2.1
16 火	黒砂糖パン ★ミルクコーヒー 魚のパン粉焼き コーンクリームシチュー	★コーヒーぎゅうにゅう メルルース とりにく ぎゅうにゅう クリーム	くろざとうパン パンこ ちようごうゆ じゃがいも こむぎこ バター	セロリー にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン グリーンピース	613	18.8	31.4	2.2
17 水	★親子丼 ★牛乳 野菜の塩昆布和え 味噌汁	とりにく なんと ★たまご ★ぎゅうにゅう しおこんぶ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま さつまいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	592	18.5	28.9	2.8
18 木	混ぜ込みピビンバ ★牛乳 キムチスープ 春日ぶりん	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう 豆乳入りホイップ アガー	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう しろごま ごまあぶら グラニューとう	にんにく しょうが にんじん きくらげ もやし ほうれんそう だいこん しめじ はくさい キムチ	614	14.8	35.2	2.2
19 金	ごましおごはん ★牛乳 鶏のからあげ 白菜の甘酢和え 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ おおむぎ しろごま あぶら かたくりこ さとう ちようごうゆ	しょうが はくさい にんじん きゅうり なめこ だいこん ごまつな	601	14.4	34.4	2.2
22 月	ごはん ★牛乳 魚の照り焼き ほうれん草のみぞれ煮 かぼちゃすいとん	★ぎゅうにゅう ぶり ひじき かつおぶし ぶたにく	こめ しろごま しらたまこ こむぎこ ちようごうゆ	しょうが ほうれんそう もやし だいこん かぼちゃ ごぼう にんじん こねぎ	603	18.0	29.9	1.9
23 火	豚バラ炊きこみごはん ★牛乳 ふろふき大根 石狩汁	ぶたにく ★ぎゅうにゅう みそ さけ	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも バター	ごぼう にんじん ほししいたけ グリーンピース だいこん (地場産) しめじ こねぎ	582	15.7	30.2	2.8
24 水	チキンカレー ★牛乳 グリーンサラダ フルーツピオカ	とりにく とりもも ★ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう タピオカ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー みかんかん パインアップルかん ももかん	683	12.5	28.6	2.1

※ 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 ★アレルギー対応食材

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	600	16.2	31.1	2.3	323	91	2.5	210	0.26	0.43	15	5.5
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の価です。