

令和7年

12月献立表

石神井小学校

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 (g)	脂質 (%)	食物繊維 (g)
1 月	～6年生連合音楽会～ ごはん ★ぎゅうにゅう 肉豆腐 揚げじゃがサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ さやいんげん キャベツ こまつな	568	17.0	32.5	2.0
2 火	ごまわかめご飯 ★ぎゅうにゅう ★イカ入りジャンボしゅうまい 中華風コーンスープ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★いか とりにく	こめ しろごま ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ しょうが にん じん コーン こまつな	566	18.9	26.1	2.3
3 水	★ココア揚げパン ★ぎゅうにゅう ワントンスープ カラフルポテト	★だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたひきにく	あぶら ★ミルクパン グラニューとう ごまあぶら ワンタンのかわ じゃがい も マヨネーズ (エッグフリー)	にんじん はくさい もやし ねぎ にら しょうが にんにく コーン グリンピー ス	565	13.9	33.6	2.5
4 木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★塩さば 白菜の柚香漬け ばち汁(兵庫:素麺入り汁)	★ぎゅうにゅう ★さば きざみこんぶ とりにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら そうめん・ひや むぎ	にんじん はくさい きゅうり ゆず ほし しいたけ だいこん こまつな	584	17.7	41.5	2.1
5 金	～音楽発表会 ドレミ給食～ ★ドライカレー ★ぎゅうにゅう レモンドレッシングサラダ ミカン	ぶたひきにく レンズまめ ★かつおぶ し ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし きゅうり レモン みかん	603	14.6	25.1	2.3
9 火	～練馬産の練馬大根一斉給食～ 練馬大根の麻婆大根丼 ★ぎゅうにゅう パンサンスー ★わかめと卵のスープ	水 ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ ★たまご	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ はるさめ しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねりまだいこ ん (いっせいきゅうしょく) ねぎ にら もやし こまつな えのきたけ	572	15.9	30.2	2.6
10 水	米粉のハッシュドライス ★ぎゅうにゅう ABCスープ パセリポテト	ぶたにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	こめ こめぬかあぶら さとう ざらめ こ めこ マカロニ じゃがいも とうにゅう バター	たまねぎ にんにく しょうが セロリー マッシュルーム にんじん トマト ビュレ キャベツ こまつな パセリ	610	15.8	24.6	2.6
11 木	キムタクごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものみりん焼き 呉汁 りんごゼリー	とりひきにく ★ぎゅうにゅう ★し しゃも とりにく あぶらあげ だいず み そ アガー	こめ むぎ ごまあぶら こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう	キムチ たくあん だいこん にんじん え のきたけ こまつな りんごジュース	551	20.0	30.5	2.5
12 金	ごはん ★ぎゅうにゅう 鶏肉のごま照り焼き ★かぶのじゃこ炒め ★蘭玉汁(埼玉)	★ぎゅうにゅう とりにく ★ちりめん じゃこ ★なると	こめ ごまあぶら かたくりこ しろごま こめぬかあぶら しらたまだんご	しょうが にんにく かぶ かぶ (は) に んじん だいこん しめじ こまつな	562	17.5	29.5	2.2
15 月	豚肉と大豆ミートのそぼろ丼 ★ぎゅうにゅう 白菜の香味和え ごまキムチ汁	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごま あぶら しろごま じゃがいも しろすり ごま	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ にら はくさい にんじん きゅうり ごぼう だ いこん キムチ	555	16.4	29.7	2.0
16 火	★チキンクリームスパゲティ(豆乳) ★ぎゅうにゅう カラフルサラダ フライドおさつ	とりにく レンズまめ とうにゅう 豆乳 入りホイップ ★バリエーションチーズ ★ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶ ら とうにゅうバター こむぎこ さとう あぶら さつまいも かたくりこ	にんにく マッシュルーム たまねぎ に んじん グリンピース パセリ キャベツ こまつな あかピーマン コーン	640	14.3	32.5	1.9
17 水	四川豆腐丼 ★ぎゅうにゅう もやしの中華和え 果物(★りんご もしくは ★かんきつ類)	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ しろごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ やし きゅうり ★りんご もしくは ★か んきつるい	571	16.3	29.3	1.9
18 木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★かつおでんぶ ★千草焼き 冬野菜の豚汁	★ぎゅうにゅう ★かつおぶし とり く ひじき だいず ★たまご ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう しろごま ごまあぶら こめ ぬかあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょ うが にんにく だいこん れんこん ほう れんそう	600	18.8	34.2	2.3
19 金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ひらまさの幽庵焼き(ゆず風味) 野菜のごま和え さつま芋のみそ汁	★ぎゅうにゅう ★ひらまさ あつあげ みそ	こめ さとう しろすりごま こめぬかあ ぶら さつまいも	ゆず もやし にんじん はくさい ほうれ んそう しょうが ごぼう キャベツ	528	20.2	24.9	2.1
22 月	★五目あんかけ焼そば (いか・卵) ★ぎゅうにゅう ★フルーツヨーグルト	あさり ぶたにく ★いか ★うずらたま ご ★ぎゅうにゅう ★3-グルト	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ふんとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい もや し チンゲンサイ みかんかん ももか ん、りんごかん、ようなしかん	575	17.5	27.5	2.2
23 火	～練馬産の青首大根一斉給食～ ごはん ★ぎゅうにゅう ★あじフライ 中濃ソース 練馬産青首大根サラダ 白菜ときのこのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★あじ ★たまご あぶ らあげ みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ こめぬか あぶら さとう	にんじん だいこん (いっせいきゅう しょく) きゅうり うめぼし だいこん はくさい えのきたけ ひらたけ	569	18.2	31.0	2.1
24 水	★親子丼 ★ぎゅうにゅう 野菜とわかめのごま酢和え 生揚げと根菜のみそ汁	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう わ かめ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう こんにやく ごまあぶ ら しろごま しろすりごま こめぬかあ ぶら	にんじん たまねぎ グリンピース もや し きゅうり ごぼう だいこん えのきた け こまつな	561	17.2	31.8	2.5
25 木	～クリスマス 給食食終了～ ★リースパン(あしたばパン) ★ジョア(カルシウム) ガーリックチキン キャベツのポトフ(カレー風味) ★パーティーゼリー(パ・イ・ナ・グ・ミ・かん)	★ジョア とりにく とりもも レンズま め アガー	★あしたばパン こめぬかあぶら じゃ がいも さとう	にんにく レモン にんじん たまねぎ キャベツ クランベリージュース りん ごジュース バインアップルかん みか んかん ★ナタデココかん	579	18.8	28.0	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

★・・・食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	576	17.1	30.2	2.2	352	84	2.3	200	0.28	0.46	13	5.2