

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	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)
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 ごめぬかあぶら こんにゃく 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 ごめぬかあぶら 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 ワンタンスープ 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 ごめぬかあぶら 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 ごめぬかあぶら 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 ごめぬかあぶら 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 ごめぬかあぶら 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 ににく しょうが セロリー マッシュルーム にんじん トマト ピューレ 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 吳汁 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 だいすみ そアガ	こめ むぎ ごまあぶら ごめぬかあぶら こんにゃく 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 ごめぬかあぶら しらたまだんご	しょうが ににく 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	ぶたひきにく だいす ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ ごめぬかあぶら 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 フライドオサツ	とりにく レンズまめ とうにゅう 豆乳 入りホイップ ★パルメザンチーズ ★ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーフゆ ごめぬかあぶ 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 ごめぬかあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ しろごま	しょうが ににく たまねぎ だけのこ 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	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 とりに く ひじき だいす ★たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう しろごま ごまあぶら ごめ 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 ににく だいこん れんこん ぼう れんそ	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 あぶらあげ みそ	こめ さとう しろすりごま ごめぬかあ 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 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 ★ヨーグルト しっかりかみましょう!	ちゅうかめん ごめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ふんどう	ににく 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 ごめぬか 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 わかれ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう こんにゃく ごまあぶ ら しろごま しろすりごま ごめぬかあ 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(パン) (みかん)	★ジョア とりにく とりもも レンズま め アガ	★あしたばパン ごめぬかあぶら じゃ がいも さとう	ににく 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