

令和7年

12月献立表

大泉東小学校

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食分 (kcal)	エネルギー (%)
1	月	黒砂糖パン 牛乳 マカロニクリーム煮 花野菜のサラダ	牛乳 とり肉 大豆 レンズ豆 豆乳 脱脂粉乳 クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 ジャガイモ バター 小麦粉 マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 カリフラワー ブロッコリー レモン	614	16.6
2	火	さつまいもごはん 牛乳 いかのかりんとがらめ フルーツサラダ わかめスープ	水 牛乳 いか とり肉 わかめ	米 もち米 さつまいも ごま 米油 片栗粉 砂糖 大豆油 米ぬか油 ごま油	生姜 キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶 たまねぎ にんにく にんじん ねぎ	590	16.0
3	水	むぎごはん 牛乳 わふうハンバーグ もやしいため とんじり	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚肉 みそ	米 もち麦 パン粉 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく ジャガイモ	キャベツ たまねぎ 生姜 もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	617	17.6
4	木	チキンライス 牛乳 白身魚のプロバンス風 ポトフ	とり肉 牛乳 さめ ベーコン 大豆	米 もち麦 米油 小麦粉 オリーブ油 砂糖 ジャガイモ	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト缶 トマトピューレ キャベツ	606	19.1
5	金	炊き込みごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 りんごゼリー	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 寒天	米 米油 砂糖 大豆油 しらたき	しめじ まいたけ にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ りんご缶 りんごジュース	650	16.8
8	月	練馬スパゲティ 牛乳 大根葉のペペロンチーノ炒め フルーツヨーグルト	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 練馬大根 (一斉給食) キャベツ コーン 大根葉 (一斉給食) りんご缶 パインアップル缶 みかん缶	613	16.2
9	火	わかめご飯 牛乳 焼きししゃも 五目きんぴら ジャがもちスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも 豚肉 とり肉 油揚げ	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油 ジャガイモ 片栗粉	ごぼう れんこん にんじん かぶ ねぎ 小松菜	591	16.5
10	水	冬野菜カレーライス 牛乳 はくさいともやしのサラダ みかん	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 ジャガイモ 豆乳バター 小麦粉 ごま油 砂糖 白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 れんこん トマト缶 もやし 白菜 みかん	613	13.2
11	木	ごはん 牛乳 小魚のふりかけ 肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 かつお節 豚肉 油揚げ	米 もち麦 砂糖 米油 しらたき ジャガイモ 米ぬか油 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 水菜	603	15.6
12	金	混ぜ込みビビンバ 牛乳 トックと卵のスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 わかめ 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま ごま油 トック 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん もやし ぜんまい ほうれん草 たけのこ ねぎ 小松菜	609	16.7
15	月	ご飯 牛乳 ツナ入り卵焼き 野菜の磯和え なめこのみそ汁	牛乳 まぐろ缶 卵 のり 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖	生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん もやし 小松菜 大根 なめこ ねぎ	602	17.7
16	火	あんかけ焼きそば 牛乳 青のりビーンズポテト フルーツ白玉	豚肉 いか 牛乳 大豆 青のり	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ジャガイモ 白玉団子	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 小松菜 パインアップル缶 みかん缶 りんご缶	668	15.7
17	水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 じゃこ入り和え物 ラフランス	豚肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 小松菜 もやし チンゲンサイ 洋なし	590	16.7
18	木	麦ご飯 牛乳 里芋のスキヤキコロッケ 五目豆 みかん	牛乳 豚ひき肉 大豆 刻み昆布	米 大麦 ジャガイモ 里芋 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉 油	生姜 にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 干しいたけ みかん	635	12.4
19	金	ご飯 牛乳 なめたけ 豚肉の生姜炒め さつま汁	牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 米ぬか油 片栗粉 さつまいも	えのきたけ 生姜 たまねぎ にんじん もやし 大根 ねぎ	590	17.0
22	月	麦ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 白菜のゆず風味和え かぼちゃのみそしる	牛乳 いわし 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 砂糖 白ごま	生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず かぼちゃ ねぎ	624	17.9
23	火	茶飯 牛乳 おでん いそあえ 紅まどんな	牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ はんぺん 油揚げ かつお節 のり	米 こんにゃく ちくわぶ さつまいも 砂糖	大根 (一斉給食) にんじん キャベツ 小松菜 紅まどんな	575	16.2
24	水	ミルクパン 牛乳 スパイシーチキン スコッチブロス チョコレートブラウニー	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 豆腐 卵	ミルクパン 大豆油 小麦粉 でん粉 米油 大麦 チョコレート 砂糖 コーンスターチ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ 小松菜	628	18.0

※ 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	612	16.4	29.1	2.2	345	105	2.4	249	0.40	0.51	32	6.2
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年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定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

◇11月に使用した食材の主な産地◇

米：青森県、岩手県
豚肉：群馬県
鶏肉：岩手県
ぶなしめじ：長野県
れんこん：茨城県
じゃがいも：北海道
キャベツ：練馬区
白菜：茨城県
にんにく：青森県
大根：練馬区
もやし：栃木県
さつまいも：茨城県

玉ねぎ：北海道
小松菜：埼玉県
里芋：練馬区
にんじん：北海道
みかん：熊本県
柿：和歌山県