

令和7年

12月献立表

泉新小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	冬野菜のカレーライス 飲用牛乳 海藻サラダ	豚肉 生クリーム 牛乳 海藻 わかめ	米 麦 なたね油 ジャガ芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 大根 トマト缶 ほうれん草 キャベツ コーン きゅうり	631	11.7	32.1	2.4
2	火	ごはん 飲用牛乳 魚のしょうが風味焼き みそ豆 塩豚汁	牛乳 シルバー 大豆 高野豆腐 みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 なたね油 ジャガ芋	生姜 ねぎ ごぼう にんじん 大根 干ししいたけ	590	19.3	30.5	2.0
3	水	麻婆大根丼 飲用牛乳 具だくさん卵スープ <div>地場産野菜 練馬大根使用</div>	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ 卵	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん ねぎ 大根 にら	602	16.9	30.8	2.4
4	木	ビスキュイパン 飲用牛乳 コーンポテト ミネストローネ	卵 牛乳 とり肉 いんげん豆	ミルクパン バター グラニュー糖 小麦粉 ジャガ芋 なたね油	コーン パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 トマトピューレ	611	14.0	34.2	2.2
5	金	麦ご飯 牛乳 蝦仁豆腐(シャレ)豆腐 野菜のみそ炒め くだもの(みかん)	牛乳 とり肉 えび 豆腐 みそ	米 大麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜 みかん	608	18.0	25.9	2.1
8	月	練馬スバゲティ 飲用牛乳 和風サラダ 大根の葉っぱケーキ <div>練馬大根 一斉使用日</div>	まぐろ缶 のり 牛乳 わかめ 豆乳	オリーブ油 スバゲティ 砂糖 なたね油 小麦粉 グラニュー糖 粉糖	だいこん しめじ キャベツ にんじん きゅうり コーン 大根 (葉)	670	15.5	36.4	2.5
9	火	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 磯の香り和我 具だくさんみそ汁	牛乳 いわし のり 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 片栗粉 なたね油 砂糖 白ごま ジャガ芋	生姜 にんじん キャベツ えのきたけ ほうれん草 たまねぎ しめじ 小松菜	602	18.1	27.7	2.3
10	水	中華丼 飲用牛乳 わかめスープ つぶつぶみかんゼリー <div>地場産野菜 白菜使用</div>	豚肉 いか えび 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガ芋	生姜 にんにく にんじん たけのこ 干ししいたけ たまねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ えのきたけ オレンジジュース みかん缶 レモン	619	17.1	24.0	2.2
11	木	じゃこ入り菜飯 飲用牛乳 ちゃんこ煮 さつまいもと大豆の甘辛揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ みそ 大豆	米 麦 片栗粉 さつま芋 揚げ油 砂糖	生姜 たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ 白菜 しめじ 大根 小松菜	623	15.7	27.0	2.5
12	金	鶏肉とごぼうのピラフ 飲用牛乳 鮭のマスタード焼き 米粉のクリームスープ	とり肉 牛乳 鮭 鶏むね ベーコン 生クリーム	米 麦 なたね油 バター マヨネーズ (卵なし) ジャガ芋 米粉	ごぼう にんじん コーン 生姜 グリンピース にんにく たまねぎ マッシュルーム 白菜 小松菜	611	18.8	36.5	2.4
15	月	こぎつねごはん 飲用牛乳 もずく入り卵焼き 地場産白菜とわかめの味噌汁 <div>地場産野菜 白菜使用</div>	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 もずく 卵 厚揚げ 大豆 みそ わかめ	米 麦 なたね油 砂糖 ジャガ芋	にんじん たまねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	607	18.8	36.8	2.4
16	火	味噌ラーメン 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ カルピスポンチ	豚肉 みそ 牛乳 大豆 青のり 寒天	中華めん なたね油 ラード 砂糖 ごま油 ジャガ芋 片栗粉 揚げ油 カルピス	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 干ししいたけ もやし キャベツ コーン 小松菜 みかん缶 バインアップル缶 りんご缶	641	15.3	28.2	2.6
17	水	ごはん 飲用牛乳 地場産人参のふりかけ ししゃもの香味揚げ 塩肉じゃが <div>地場産野菜 人参使用</div>	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも 豚肉	米 麦 白ごま 砂糖 片栗粉 小麦粉 揚げ油 なたね油 こんにゃく ジャガ芋	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ さやいんげん	638	18.4	28.6	2.4
18	木	ナン 飲用牛乳 バターチキンカレー インド風サラダ くだもの(りんご) <div>インド料理</div>	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 生クリーム	ナン なたね油 ジャガ芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りんご	608	15.6	40.7	2.6
19	金	麦ごはん 飲用牛乳 チーズツカカルビ トックスープ <div>韓国料理</div>	牛乳 とり肉 チーズ 豚肉 わかめ	米 麦 ごま油 さつま芋 砂糖 なたね油 トック	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 しめじ 大根 チンゲンサイ	626	15.7	29.9	2.2
22	月	ごはん 飲用牛乳 さばのゆず味噌焼き 野菜のおかか和え かぼちゃすいとん <div>冬至献立</div>	牛乳 さば みそ かつお節 豚肉	米 砂糖 白玉粉 小麦粉 なたね油	生姜 ゆず ほうれん草 キャベツ にんじん かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	612	17.7	28.4	2.1
23	火	ごはん 飲用牛乳 ごま昆布 地場産大根入り肉豆腐 キャベツとツナの炒め物 <div>地場産野菜 大根使用</div>	牛乳 刻み昆布 豚肉 豆腐 まぐろ かつお節	米 ごま 砂糖 なたね油 こんにゃく 焼きふ ざらめ ごま油	干ししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん	595	18.3	29.0	2.1
24	水	カラフルピラフ ジョア タンドリーチキン ベジマカロニスープ おからのガトーショコラ	とり肉 ジョア ヨーグルト ベーコン おから	米 麦 なたね油 バター ジャガ芋 マカロニ 小麦粉 砂糖 はちみつ 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース セロリー みかんジュース	642	15.0	25.0	2.4

※ 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

中学年値

今月の産地:米(青森県、岩手県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、福島県、山形県、北海道)口

「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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 (中学年値)	619	16.6	30.6	2.3	367	94	2.3	221	0.27	0.44	14	6.6