

令和7年

12月献立表

泉新小学校

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	I補4-1 (kcal) (%)
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 ザラメ 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月	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 干しこいたけ	590 19.3 30.5 2.0
3月	麻婆大根丼 飲用牛乳 具だくさん卵スープ	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 干しこいたけ にんじん ねぎ 大根 にら	602 16.9 30.8 2.4
4月	ピスキュイパン 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月	麦ご飯 牛乳 蝦仁豆腐(シャーレンドウ) 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 干しこいたけ チンゲンサイ もやし 小松菜 みかん	608 18.0 25.9 2.1
8月	練馬スパゲティ 飲用牛乳 和風サラダ 大根の葉っぱケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 わかめ 豆乳	オリーブ油 スパゲティ 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月	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 磯の香り和え 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月	中華丼 飲用牛乳 わかめスープ つぶつぶみかんゼリー	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 干しこいたけ 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月	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月	鶏肉とごぼうのピラフ 飲用牛乳 鮭のマスター焼き 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	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月	味噌ラーメン 飲用牛乳 青のりボテトビーンズ 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 干しこいたけ 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 地場産人参のぶりかけ ししゃもの香味揚げ 塩肉じゃが	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)	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 チーズタッカルビ トックスープ	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 かぼちゃいんじん	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 キャベツヒツナの炒め物	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 焼き芋 ザラメ ごま油	干しこいたけ 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