



令和7年度 12月の給食



給食回数：18回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
12月1日 月	牛乳 ひじきごはん ピリ辛サラダ むらくも汁 モチモチドーナツ	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉 バター 白玉粉 ごま	人参 キャベツ きゅうり もやし コーン 長ねぎ ほうれん草 にんにく	【東京産野菜】 人参 長ねぎ
12月2日 火	牛乳 仰高メロンパン スープ煮 まんてんサラダ	牛乳 卵 ベーコン ウインナー 大豆 ハム	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉 油 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	
12月3日 水	牛乳 青菜チャーハン 切り干しチッブスサラダ トックスープ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 トック	にんにく 人参 長ねぎ 小松菜 もやし きゅうり キャベツ きくらげ なら 切り干し大根 りんご	
12月4日 木	牛乳 ハヤシライス 冬野菜チッブス マスカットゼリー	牛乳 豚肉 寒天 大豆	米 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 じゃがいも むらさき芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト マスカット かぼちゃ	
12月5日 金	牛乳 ごはん めだいの西京焼き しらす入り和え物 みそ汁	牛乳 みそ めだい しらす干し のり 油揚げ わかめ	米 油 ジャガイモ	小松菜 もやし 人参 コーン 長ねぎ	
12月8日 月	牛乳 梅茶漬け 生揚げのそぼろ煮 つぶつぶみかんゼリー	牛乳 こんぶ かつお節 鶏肉 豚肉 生揚げ 寒天 大豆	米 ごま 砂糖 でん粉 油	ねり梅 こねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん みかん オレンジジュース	
12月9日 火	牛乳 クリームソースパグティ ハム入りサラダ アプリコットケーキ	牛乳 ベーコン 生クリーム ハム 卵	スパゲティ オリーブオイル マーガリン 小麦粉 油 砂糖 ごま油 バター	にんにく 玉ねぎ しめじ ほうれん草 コーン きゅうり キャベツ あんず	
12月10日 水	牛乳 宮城米 鮭のみそマヨネーズ焼き 磯和え おくすかけ すんだ白玉	牛乳 みそ 豆乳 のり 油揚げ 鮭	米 油 卵不使用マヨネーズ 温麺 里芋 白玉粉 こんにゃく でん粉	ピーマン 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ すんだあん ごぼう 大根 長ねぎ	宮城米給食 12月 誕生日給食
12月11日 木	牛乳 マーボー豆腐丼 ひじき中華サラダ 中華スープ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ひじき	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 にら もやし きゅうり コーン チンゲンサイ	
12月12日 金	牛乳 ごはん 錦卵のあんかけ お浸し さつま汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 油 砂糖 でん粉 さつま芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 生姜 小松菜 長ねぎ	【東京産野菜】 小松菜
12月15日 月	牛乳 ごはん ポテサウ春巻き キャベツの和え物 のつべい汁	牛乳 ハム 鶏肉 豆腐	米 卵不使用マヨネーズ じゃがいも 春巻きの皮 油 里芋 こんにゃく でん粉	グリーンピース キャベツ もやし 人参 大根 長ねぎ 小松菜	
12月16日 火	牛乳 ベーコンピラフ 大豆サラダ カレー風味スープ みはや	牛乳 ベーコン 大豆 ウインナー	米 マーガリン 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ きゅうり みはや	【東京産野菜】 キャベツ
12月17日 水	牛乳 キムタクチャーハン 海そうサラダ ワンタンスープ 紅まどんな	牛乳 豚肉 海そう 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	キムチ たくあん 長ねぎ なら キャベツ 人参 もやし 生姜 にんにく 白菜 ぺにまどんな	
12月18日 木	牛乳 ねぎ塩豚丼 春雨サラダ 中華卵スープ 早香	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 卵	米 油 でん粉 ごま油 春雨 砂糖	生姜 にんにく 白菜 早香 玉ねぎ もやし 人参 長ねぎ しめじ きゅうり コーン なら	
12月19日 金	牛乳 わかめごはん 松風焼き 野菜の和え物 みそ汁	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 油 パン粉 砂糖 ごま ジャガイモ	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 小松菜 もやし 大根 コーン 人参	
12月22日 月	牛乳 ごはん いかの香味みそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 塩豚汁	牛乳 みそ いか 鶏肉 豚肉 豆腐	米 砂糖 油 でん粉 里芋 こんにゃく 塩こうじ	長ねぎ 生姜 人参 大根 かぼちゃ こねぎ	
12月23日 火	牛乳 ポテサラトースト 肉団子と白菜のスープ スタミナサラダ はれひめ	牛乳 ベーコン ツナ チーズ 豚肉 鶏肉 豆腐	パン バター ジャがいも 卵不使用マヨネーズ ごま油 でん粉 春雨 油 砂糖	玉ねぎ たくあん パセリ はれひめ 生姜 人参 白菜 長ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり もやし コーン	
12月24日 水	牛乳 チキンライス クリスマススープ ヨーグルトボムボム	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト	米 油 マーガリン 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース しょうが 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 もやし セロリ りんご	2学期給食 最終日

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

10日(水) 宮城米給食…宮城県から無償で送っていただいたお米を給食で使います。

「おくすかけ」はとろみ付きの具たくさんすまし汁で、宮城県の郷土料理です。



＜今月の給食指導目標＞

「よい姿勢で食べよう」



十二月の平均

エネルギー：603 kcal
たんぱく質：24.8g
脂質：20.2g