

令和7年11月28日



12月給食献立表



令和7年度12月

豊島区立朝日小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	さばのたつたあげ たくあんあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごめ でんぶん ごめこ あぶら	しょうが にんにく もやし キャベツ たくあん えのき にんじん だいこん	665 Kcal 25.5 g 30.1 g 1.9 g
2火	しらすわかめごはん	○	おでん いもとだいずのあまからあげ	ぎゅうにゅう しらす わかめ なまあげ こんぶ がんも だいず さつまあげ	ごめ おぎ ちくわぶ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	しらだき だいこん にんじん	624 Kcal 26.8 g 18.8 g 2.2 g
3水	ごはん	○	さかなのおぎみそやき きりぼしだいこんのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく	ごめ さとう おしおぎ あぶら ごま でんぶん	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	550 Kcal 27.5 g 13.6 g 2.6 g
4木	マーボーやきそば	○	もやしのナムル ふるふるフルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ アガー	めん あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん にら ながねぎ もやし きゅうり みかん パイン もも レモン	588 Kcal 25.6 g 22.9 g 1.9 g
5金	カレーライス [75周年給食] セレクトデザートの日	ジョ ア	にんじんサラダ もちもちバナナケーキ オレンジシャーベット	ジョア とりにく ぎゅうにゅう	ごめ おぎ あぶら ごめこ さつまいも じゃがいも さとう オレンジシャーベット チョコ バター みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご バナナ	734 Kcal 15.3 g 17.8 g 2.1 g
8月	しらすわかめごはん	○	あつあげのみそに のりあえ りんご	ぎゅうにゅう しらす わかめ とりにく ぶたにく みそ なまあげ のり	ごめ おぎ さとう あぶら じゃがいも	えのき にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし りんご	626 Kcal 26.2 g 19.3 g 1.9 g
9火	ごはん	○	さけのマヨネーズやき やさしいため くずきりじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく	ごめ マヨネーズ あぶら くずきり	こまつな キャベツ にんじん もやし コーン えのき ながねぎ	563 Kcal 27.6 g 19.5 g 1.9 g
10水	あぶらぶとん [宮城県米給食]	○	すましじる ずんだケーキ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごめ あぶら あぶらぶ さとう こおぎこ	しょうが こんにゃく たまねぎ こまつな にんじん だいこん ながねぎ えだまめ	655 Kcal 28.3 g 18.8 g 2.8 g
11木	キムチチャーハン	○	はるさめスープ ジャンボきょうざ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	ごめ おぎ あぶら こおぎこ はるさめ きょうざのかわ	にんじん キムチ しょうが にんにく もやし こまつな きくらげ ながねぎ キャベツ にら	583 Kcal 22.7 g 19.8 g 2.4 g
12金	ごはん [すす払い献立]	○	とりにくのごまやき うめおかかあえ くじらじる	ぎゅうにゅう とりにく おかか くじらのかわ みそ	ごめ ごま さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり うめ しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えのき だいこん	582 Kcal 27.1 g 21.8 g 1.9 g
15月	ごはん	○	ぶりのそりあげ からしあえ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶり みそ あぶらあげ とうふ	ごめ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし えのき だいこん	604 Kcal 27.4 g 22.8 g 1.9 g
16火	きなこあげパン	○	トマトシチュー マスタードサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	パン あぶら さとう じゃがいも ごめこ	しょうが にんにく えのき セロリ にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン	631 Kcal 22.5 g 27.1 g 1.9 g
17水	ごはん	○	ソイナゲット ごまあえ どんじる	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく とりにく たまご ひじき	ごめ おぎ パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな もやし えのき ごぼう こんにゃく だいこん	579 Kcal 23.1 g 20.7 g 1.8 g
18木	クリームソース かけごはん	○	カリカリまめサラダ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン さけ ひよこまめ だいず	ごめ あぶら ごめこ さとう でんぶん	にんじん バセリ たまねぎ えのき コーン セロリ キャベツ もやし みかん	630 Kcal 24.1 g 23.1 g 2.4 g
19金	ぶたにくの やながわふうどん [東京野菜の日]	○	はっとじる だいこんのふうふき	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり とりにく あぶらあげ みそ	ごめ おぎ あぶら さとう わんだんのかわ	ごぼう にんじん たまねぎ えのき グリンピース だいこん ながねぎ こまつな	607 Kcal 27.3 g 17.5 g 2.6 g
22月	ごはん [冬至の日献立]	○	ホキのごうみソース こまつなサラダ とうじじる	ぎゅうにゅう ホキ ツナ あぶらあげ みそ	ごめ でんぶん あぶら さとう さといも マヨネーズ	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん こまつな かぼちゃ	566 Kcal 25.3 g 16.7 g 1.8 g
23火	ぶたどん [北海道郷土料理]	○	かまぼこいりすましじる いももち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ おから	ごめ おぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん バター みずあめ	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん グリンピース にんじん こまつな	719 Kcal 29.3 g 24.2 g 2.1 g
24水	ピザトースト	○	ふゆやさいのクリームに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく かいそう	パン あぶら じゃがいも さつまいも バター ごめこ さとう	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん かぶ きゅうり キャベツ コーン	614 Kcal 24.9 g 27.6 g 2.7 g
25木	コーンピラフ	○	ABCスープ ごめこのフラウニー	ぎゅうにゅう とりにく	ごめ あぶら バター ごめこ ABCパスタ じゃがいも でんぶん さとう チョコ	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム バセリ	587 Kcal 19.8 g 16.3 g 1.9 g

12月の平均：エネルギー:607Kcal たんぱく質:16.3%

12月の給食目標：食後の過ごし方を考えよう

材料の都合により献立を変更することがあります。



…よくかんで食べてほしい給食です。

* 給食に出る旬(しゅん)の食べ物 *

さば さけ キャベツ こまつな だいこん さつまいも
ごぼう かぼちゃ ながねぎ かぶ みかん りんご オレンジ