



12月給食献立表



豊島区立朝日小学校

令和7年度12月

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	さばのたつあげ たくあんあえ わかめのみぞしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ みぞ	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 いもとだいのあまからあけ	ぎゅうにゅう しらす わかめ なまあげ こんぶ がんも だいの さつまあげ	ごめ むぎ ちくわぶ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	しらたき だいこん にんじん	624 kcal 26.8 g 18.8 g 2.2 g
3水	ごはん	○	さかなのむぎみぞやき きりほじだいこんのごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ホキ みぞ ぶたにく	ごめ さとう おしうぎ あぶら ごま でんぶん	きりほじだいこん 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 ふるふるフルーツセリー	ぎゅうにゅう とりにく みぞ ぶたにく とうふ アガー	めん あぶら さとう でんぶん	ににく 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	ジヨニア	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 むぎ 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	ににく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ キゅうり 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	○	あつあげのみぞに 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 みぞ なまあげ のり	ごめ むぎ 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	○	さけのマヨネースやき やさいいため くすきりじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく	ごめ マヨネース あぶら くすきり	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	あぶらふどん 【宮城県米給食】	○	すまじる 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 あぶらふ さとう こむぎこ	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 ジャンボぎょうざ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	ごめ むぎ あぶら こむぎこ はるさめ ぎょうざのかわ	にんじん キムチ しょうが ににく 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 【すず払い献立】	○	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 みぞ	ごめ ごま さとう あぶら じゃがいも	キャベツ キュウリ うめ じゅうが 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	○	ぶりのてりあげ からしあえ あぶらあげのみぞしる	ぎゅうにゅう ぶり みぞ 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 とんじる	ぎゅうにゅう とうふ みぞ ぶたにく とりにく たまご ひじき	ごめ むぎ パンこ あぶら ごま さとう ジャガイモ	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 だいの	ごめ あぶら ごめこ さとう でんぶん	にんじん パセリ 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 たいこんのふろふき	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり とりにく あぶらあげ みぞ	ごめ むぎ あぶら さとう わんたんのかわ	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】	○	ホキのこうみソース ごまツナサラダ とうじる	ぎゅうにゅう ホキ ツナ あぶらあげ みぞ	ごめ でんぶん あぶら さとう さといも マヨネース	ににく 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 むぎ 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 ににく たまねぎ ながねぎ 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	ピサトースト	○	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 ジャガイモ さつまいも バター ごめこ さとう	ににく たまねぎ ピーマン にんじん かぶ キュウリ 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 ジャガイモ でんぶん さとう チョコ	ににく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ	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%

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。

12月の給食目標： 食後の 過ごし方を 考えよう

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