

れ い わ
令和7年が つ
12月のきゅうしょく

豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			560 kcal
	こまつなのふりかけ		ちりめんじゃこ	あぶら、しろごま	こまつな	オイスターソース、しょうゆ	27.1 g
	さばのふうみやき		さば	さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ながねぎ	しお、にほんしゆ、しょうゆ、いちみつがらし	20.9 g
	まるごとわかめスープ		とりにく、くきわかめ、わかめ、めかぶわかめ	じゃがいも、でんぷん	たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、もやし、しょうが	しお、しょうゆ、にほんしゆ、とりがら	
2火	ハムライス	○	ロースハム	むせんまい、こめつぶむぎ、ソイレブル、あぶら	たまねぎ、ぶなしめじ、ケチャップ、ピーマン	しお、こしょう、しろワイン	577 kcal
	チキンポトフ		とりにく	オリーブゆ、あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	しろワイン、しお、こしょう、とりがら、ローリエ	21.8 g
	くだもの				みかん		18.5 g
3水	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			580 kcal
	てづくりなめたけ			さとう	えのきたけ	しょうゆ、にほんしゆ、ほんみりん、す	27.7 g
	ぎせい豆腐		しぼり豆腐、だいずミート、しらす、たまご	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、れんこん、ぶなしめじ、しょうが、えだまめ	しょうゆ、しお、にほんしゆ	21.0 g
	とんじる		ぶたにく、しろみそ、あかみそ		ごぼう、はくさい、ながねぎ、だいこん、にんじん、こんにやく、まいたけ、こまつな	だしこんぶ、けずりぶし	
4木	神奈川県 の郷土料理						
	サンマーめん	○	ぶたにく、なるとまき	むしちゅうかめん、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、エリンギ、にんにく	にほんしゆ、しょうゆ、しお、こしょう、オイスターソース、とりがら、けずりぶし、す	554 kcal
	てづくりしゅうまい		ぶたにく、とりにく	しゅうまいのかわ、でんぷん、ごまあぶら、さとう	にんじん、れんこん、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、しお、オイスターソース	23.5 g
	くだもの				みかん		23.3 g
5金	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			586 kcal
	にくみそおでん		さつまあげ、あげボール、やきちくわ、あつあげ、とりにく、だいず、しろみそ、あかみそ	じゃがいも、さとう	こんにやく、だいこん	しょうゆ、しお、にほんしゆ、かつおぶし、だしこんぶ、ほんみりん	27.0 g
	ツナあえ		ツナ	さとう	キャベツ、もやし、にんじん、ホールコーン	しょうゆ	17.6 g
8月	★世界の料理「中国」						
	チンジャオロースーどん	○	ぶたにく	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	にほんしゆ、しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	587 kcal
	ユーミータン（たまごとコーンのスープ）		とりにく、たまご	でんぷん	たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン、ながねぎ、しょうが	にほんしゆ、しお、こしょう、とりがら	23.9 g
	とうにゅうかん		ちょうせいとうにゅう、ふんまつかんでん	さとう	みかんかん		20.0 g
9火	★世界の料理「イギリス」						
	ミルクパン	○		ミルクパン			712 kcal
	フィッシュアンドチップス		さかな	はくりきこ、あぶら、かわつきポテト	かぼちゃ、ケチャップ	にほんしゆ、しお、ベーキングパウダー、こしょう、ウスターソース	30.6 g
	スコッチブロス		ベーコン、とりにく	おしむぎ、オリーブゆ、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリー、ながねぎ、グリーンピース	しお、こしょう、とりがら	29.8 g
10水	宮城米給食						
	ごはん	○		むせんまい			609 kcal
	ささかまぼこのいそべあげ		ささかまぼこ	こむぎこ、あぶら			24.0 g
	いそべあえ		もみのり	さとう	もやし、ほうれんそう、キャベツ	しょうゆ	15.4 g
	おくずかけ		もめんどうふ、あぶらあげ	さといも、こまちふ、しらいしうーめん、でんぷん	にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、つきこんにやく	しょうゆ、しお、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	
	ずんだもち			しらたまだんご、さとう、みずあめ	えだまめピューレ、えだまめ	しお	
11木	★世界の料理「インドネシア」						
	ナシゴレン	○	とりにく	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、パプリカ、にんにく、ケチャップ	トウバンジャン、しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	669 kcal
	ソト・アヤム		とりにく	あぶら、さとう	キャベツ、もやし、トマト、しょうが、にんにく、レモンじる、パクチョイ	カレーこ、しお、こしょう、とりがら、ローリエ	23.4 g
	ピサン・ゴレン（あげバナナ）			はくりきこ、こめこ、さとう、あぶら	バナナ	しお	22.8 g
12金	★世界の料理「フランス」						
	チキンカレーフリカッセ	○	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、はくりきこ、バター	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ	しお、しろこしょう、カレーこ、とりがら、ローリエ	635 kcal
	さいころサラダ（しお）			じゃがいも、さとう、あぶら	にんじん、きゅうり、パプリカ、ホールコーン	しお、こしょう、す、ようがらし	20.3 g
	くだもの				りんご		22.6 g
15月	おしむぎいりごはん	○		むせんまい、おしむぎ			556 kcal
	とうふのカレーに		れいとうとうふ、ぶたにく、ぶたレバーチップ	あぶら、じゃがいも、さとう、でんぷん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンツアイ	しお、しょうゆ、にほんしゆ、カレーこ、けずりぶし	23.8 g
	あおなともやしのごまじょうゆ			しろごま	こまつな、もやし、にんじん	ほんみりん、しょうゆ	17.5 g
	くだもの				みかん		



令和7年 12月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
16 火	たきこみいなり	○	あぶらあげ、ほしひじき	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう、しろごま	にんじん、ぶなしめじ、さいいんげん	す、しお、しょうゆ、にほんしゅ、けずりぶし	588 kcal
	きりぼしだいこんのたまごやき		ツナ、たまご	あぶら、じゃがいも	きりぼしだいこん、しょうが、ながねぎ	しお、しろこしょう、オイスターソース	26.6 g
	みそしる		もめんどうふ、あかみそ、しろみそ		キャベツ、もやし、ながねぎ、こまつな	けずりぶし	20.3 g
17 水	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			559 kcal
	はっぼうさい		ぶたにく、いか、うずらたまごみずに	あぶら、でんぷん、ごまあぶら	にんじん、キャベツ、たけのこ、チンゲンツアイ、ほししいたけ、ながねぎ、しょうが	しょうゆ、しお、しろこしょう、にほんしゅ、とりがら、しいたけもどしじる	23.6 g
	もやしとわかめのスープ		とりにく、わかめ	ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、しょうが	しお、しろこしょう、しょうゆ、にほんしゅ、とりがら	19.0 g
	くだもの				りんご		
18 木	ざっこくいりごはん	○		むせんまい、おしむぎ、ざっこく（ごまなし）			575 kcal
	さかなのなんぶやき		さかな	くろごま、しろごま		にほんしゅ、しょうゆ、ほんみりん	27.5 g
	いもだんごじる		とりにく、だいず、あかみそ、しろみそ	じゃがいも、でんぷん	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、こまつな	しお、けずりぶし	17.0 g
19 金	かけけんちんうどん	○	ぶたにく、あぶらあげ	うどん、あぶら、さといも	ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、こまつな	しょうゆ、しお、にほんしゅ、ほんみりん、かつおぶし、けずりぶし	555 kcal
	あおのりポテト		だいず、あおのり	でんぷん、じゃがいも、あぶら		しお	23.4 g
	くだもの				みかん		19.7 g
22 月	冬至の行事食	○					
	わかめごはん		わかめごはんのもと	むせんまい、こめつぶむぎ、しろごま			621 kcal
	かぼちゃコロッケ		ツナ、だいず、こうやどうふ	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	しお、しろこしょう、ちゅうのうソース、ウスターソース、ようがらし	21.6 g
	ゆずドレサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	だいこん、にんじん、もやし、れんこん、みずな、ゆずかじゅう	す、しょうゆ、しろこしょう	21.5 g
23 火	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			560 kcal
	さばのやさいみそやき		さば、あかみそ	あぶら、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、にんにく	しょうゆ、にほんしゅ、ほんみりん	24.8 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、ホールコーン	しょうゆ、す	21.6 g
	さわにわん（ちくわ）		やきちくわ、あぶらあげ	あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、みずな	しょうゆ、しお、こしょう、にほんしゅ、けずりぶし、だしこんぶ	
24 水	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			596 kcal
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ	でんぷん、あぶら、さとう	ながねぎ	いちみつがらし、しょうゆ、す	22.2 g
	しおにくじゃが		ぶたにく	じゃがいも、さとう、ソイレブール	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、つきこんにゃく、グリーンピース	うすくちしょうゆ、ほんみりん、にほんしゅ、しお、こしょう、けずりぶし	20.3 g
25 木	お楽しみ給食						
	ジョア（マスカット）		ジョア（マスカット）				584 kcal
	バターロールパン			バターロールパン			30.8 g
	れんこんいりハンバーグ		とりにく、だいず、たまご、とうにゅう	パンこ、でんぷん、あぶら、さとう	れんこん、たまねぎ、マッシュルーム、ケチャップ	しお、こしょう、ナツメグ、ちゅうのうソース、ようがらし	17.8 g
	ひよこまめのスープ		とりにく、ひよこまめ	あぶら、じゃがいも、こめこマカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	しお、しろこしょう、とりがら、ローリエ	
	クリスマスプリン		とうにゅう	なまふ		まっचाプリンのもと	

◎牛乳の紙パックは、児童が開き、洗浄、教室で乾かし、リサイクル業者に引き取ってもらっています。

◎給食当番は、マスクをします。給食当番の児童は必ず持ってきてましょう。 ※都合により、献立を変更することがあります。

今月の給食紹介・神奈川県かながわけんの郷土料理を提供します。（4日）

- ・「宮城米給食」を実施します。宮城県から、特別栽培米の無償提供があります。

それにちなんで宮城県の郷土料理を提供します。（10日）

- ・国際理解ウィークにちなんで、外国の料理を提供します。（8，9，11，12日）
- ・冬至の行事食を実施します。（22日）
- ・お楽しみ給食を実施します。（25日）

献立表について①献立名ごとに、使用する食材がわかるようにしました。

②食品の持つ働きから・黄・緑の3色に分けて、使用する食材を載せています。

③エネルギー、たんぱく質、脂質の数値は中学生（3，4年生）を載せています。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。



今月の給食 目標	協力して給食の時間を過ごそう
今月の栄養 目標	栄養のバランスを考えて食べよう

(3,4年生が基準)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
今月の平均	593	24.9	20.3