



12月のこんだて



令和7年度

豊島区立南池袋小学校

日	曜日	行事	こ ん だ て		ちやくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	そなた	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を 食べよう	
			ごはん・パン・めん	牛乳								おかず・デザート
1	月		そばろごはん	○	いもだんごじる わかめとツナのごますあえ	とり肉,赤みそ,★たまご, 焼きちくわ,わかめ,ツナ缶, 寒天,あずき,★牛乳	米,油,さとう,こんにゃく,白玉粉, 小麦粉,さつまいも,★白ごま, ごま油,三温糖,黒砂糖	しょうが,さやいんげん,ごぼう,にんじん, 大根,白菜,ねぎ,もやし,きゅうり	出汁かつお節,酒,しょうゆ,食塩, 昆布だし,みりん,酢	635	25.9	きのこ
2	火	イギリス 料理	レーズンパン	○	シェパーズパイ コーンサラダ	とり肉,★ぶた肉,★チーズ, ★牛乳	★ぶどうパン,じゃがいも, ★バター,油,押し麦,さとう	にんじん,玉ねぎ,★トマト缶,にんにく, キャベツ,パセリ,きゅうり,コーン	食塩,トマトケチャップ,しょうゆ, こしょう,中濃ソース,ウスターソース, 鶏ガラ,酢	589	27.1	果 物
3	水		いそごはん	○	ぶたにくとふゆやさいのいために ちゃわんむし	★ちりめんじゃこ,★ぶた肉, 炊き込みわかめ,★たまご, とり肉,かまぼこ,★牛乳	米,こんにゃく,油,さといも, さとう,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,大根,しめじ, さやいんげん,糸みつば,あいまどんな	酒,出汁かつお節,しょうゆ,みりん, 食塩,薄口しょうゆ	619	29.7	ま め
4	木		ごもくえびチャーハン	○	チーズいりポテサラはるまき はるさめスープ	なると,★えび,★ハム,★チーズ, とり肉,豆腐,★牛乳	米,油,ごま油,じゃがいも,小麦粉, エッグケアマヨネーズ,はるさめ, 春巻きの皮,★白ごま,さとう	しょうが,ねぎ,にんじん,ピーマン,コーン, しめじ,チンゲン菜,小松菜,もやし,にんにく	食塩,しょうゆ,こしょう,酒, 昆布だし,出汁かつお節, トウバンジャン	651	23.0	たまご
5	金		ごはん	○	あかうおのにつけ とさあえ	あかうお,★ぶた肉,白みそ, 赤みそ,おかか,★牛乳	米,さとう,片栗粉,こんにゃく, じゃがいも,★ねりごま	しょうが,ごぼう,にんじん,大根,ねぎ, 小松菜,もやし,りんご	出汁かつお節,しょうゆ,みりん,酒, 食塩	614	29.3	海 藻
9	火	↑ おはなし ランチ ↓	カレーツナピラフ	○	レンズまめとトマトのスープ ★さつまいもいりサラダ ★スイートポテト	ツナ缶,とり肉,レンズまめ, 豆乳クリーム,★牛乳	米,油,じゃがいも,さとう, さつまいも,★バター,はちみつ	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, 赤ピーマン,ピーマン,にんにく,セロリー, ★トマト缶,きゅうり,コーン	食塩,カレー粉,こしょう,鶏ガラ, ローリエ,白ワイン,酢,粉からし, パニエエッセンス,みりん	683	20.6	チーズ
10	水		★きのこごはん	○	いわしのかばやき ★やさいとえのきのおひたし ★きのこととうふのすましじる	油揚げ,いわし,とり肉,豆腐, ★牛乳	米,油,さとう,★白ごま,小麦粉, 片栗粉,三温糖	にんじん,えのきたけ,しめじ,まいたけ, さやいんげん,しょうが,大根,ねぎ,小松菜, 白菜,もやし	薄口しょうゆ,食塩,しょうゆ,酒, みりん,昆布だし,出汁かつお節	587	26.3	海 藻
11	木		★ホットロールサンド	○	ふゆやさいのクリームシチュー ★やさいチップス おほしさまゼリー	★ハム,★チーズ,とり肉,★牛乳, 豆乳,いんげんまめ,豆乳クリーム, アガー粉	食パン,油,じゃがいも,小麦粉, ★バター,片栗粉,さつまいも, さとう	にんじん,玉ねぎ,かぶ,カリフラワー, ブロッコリー,小松菜,れんこん,ごぼう, ぶどうジュース,★ナタデココ	鶏ガラ,食塩,こしょう	664	30.4	種実類
12	金		ごはん	○	★なんばんからあげ からしあえ ★ごまだれそうめんじる	とり肉,★ぶた肉,豆乳クリーム, ★牛乳	米,油,片栗粉,ごま油,さとう, ★ねりごま,★白ごま,そうめん	しょうが,にんにく,ねぎ,ママーレード, もやし,にんじん,玉ねぎ,にら,小松菜, キャベツ	食塩,しょうゆ,ラー油,酢, 出汁かつお節,こしょう,酒,粉からし	683	25.6	小 魚
15	月		★じごくのラーメン	○	さつまいもとだいずのからめに りんごナタデココヨーグルト	★ぶた肉,赤みそ,大豆, ★ヨーグルト,★牛乳	中華麺,ごま油,油,さとう, ★ねりごま,★ラード,片栗粉, さつまいも,★白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, もやし,キャベツ,★トマト缶,キムチ, ねぎ,りんご缶,★ナタデココ	トウバンジャン,鶏ガラ,しょうゆ, 食塩,酒,パプリカ粉	695	27.1	きのこ
16	火		こまつなじゃこごはん	○	てんしんふうたまごやき ちゅうかスープ だいこんときゅうりのかふうづけ	★ちりめんじゃこ,★たまご, とり肉,★かに風味かまぼこ, ★ぶた肉,豆腐,★牛乳	米,★白ごま,三温糖,ごま油, 片栗粉,油,さとう	小松菜,ねぎ,にんじん,もやし,しめじ, チンゲン菜,大根,きゅうり,キャベツ, しょうが	食塩,しょうゆ,酒,みりん,酢,鶏ガラ, こしょう,トウバンジャン	586	27.9	い も
17	水	豊島区 宮城米給食	みやぎまいごはん	○	ささかまぼこのいそべあげ おくずかけ ひじきのにもの							

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養素量は中学年の数値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※12月9日～15日の1週間は、「おはなしランチ」として本に登場する料理を給食で出していきます。本の料理には☆印とアンダーラインが引いています。裏面の給食だよりには詳細を載せてあります。

※◎は12月24日は飲み物リクエストです。牛乳・マイルドカフェオレ・マイルドいちごオレ・ミルージュの中から選びます。

