令和7年度

12月のこんだて



豊島区立南池袋小学校

		T/X								_		
В	曜	行事		T	んだて	ちやにくやほねやは	ねつやちから	からだのちょうしを	そのた	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を食べよう
	B		ごはん・パン・めん	牛乳	おかず・デザート	となるしょくひん	となるしょくひん	ととのえるしょくひん		(Noai)	(6)	JR 1003
1	月		そぼろごはん	0	いもだんごじる みずようかん わかめとツナのごまずあえ	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	0	シェパーズパイ スコッチプロス 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, ★パター,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	0	ぶたにくとふゆやさいのいために ちゃわんむし あいまどんな	★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、薄ロしょうゆ	619	29.7	まめ
4	木		ごもくえびチャーハン	0	チーズいりポテサラはるまき はるさめスープ こまつなのナムル	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	0	あかうおのにつけ ごまとんじる とさあえ りんご	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		カレーツナピラフ	0	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,★パター,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, パニラエッセンス,みりん	683	20.6	チーズ
10	水	おはな	☆ きのこごはん	0	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	薄ロしょうゆ,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	ー なしラン	☆ホットロールサンド	0	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, ぶとうシュース、★ナタデココ	鶏ガラ,食塩,こしょう	664	30.4	種実類
12	金	チ	ごはん	0	✿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,マーマレード, 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	0	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	トウパンジャン,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	0	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,トウパンジャン	586	27.9	いも
17	水	豊島区 宮城米給食	みやぎまいごはん	0	ささかまぼこのいそべあげ おくずかけ ひじきのにもの ずんだもち	笹かまぼこ,青のり,油揚げ, 豆腐,干ひじき,大豆,★牛乳	米,小麦粉,油,さといも,そうめん, 糸こんにゃく,さとう,上新粉, 白玉粉	ごぼう,にんじん,大根,しめじ,ねぎ, れんこん,えだまめ	出汁かつお節,しょうゆ,食塩,酒, みりん	671	23.0	たまご
18	木		ジャンバラヤ	0	やさいスープ コールスローサラダ かぼちゃのドーナッツ	とり肉,★ウィンナー, ★ヨーグルト,★牛乳,★たまご	米.油,さとう,小麦粉,片栗粉, エッグケアマヨネーズ, ★バター,粉糖	にんにく、玉ねぎ、★トマト缶、★トマトジュース, 赤ピーマン、ピーマン、セロリー、にんじん, キャベツ、コーン、きゅうり、かぼちゃ	酒食塩ケイジャンスパイス,こしょう,酢,★サルサソース,一味唐辛子,カレー粉,鶏ガラ, 白ワイン,薄ロしょうゆ,ベーキングパウダー	704	21.6	小魚
19	金	島根県の 郷土料理	しょうがごはん	0	さばのいりやき とりにくとさといものみそしる やさいのおろしあえ	油揚げ,さば,とり肉,白みそ, 赤みそ,★牛乳	米,さとう,★白ごま,三温糖, さといも,片栗粉	しょうが,にんにく,れんこん,もやし, にんじん,玉ねぎ,ねぎ,白菜,小松菜,大根	薄ロしょうゆ,食塩,しょうゆ,酒, みりん,出汁かつお節,酢	609	27.6	果物
22	月	冬至の日 給食	あずきいり あかまいごはん	0	いかのゆうあんやき かぼちゃとだいこんのみそしる あげワンタンいりやさいののりあえ	あずき,いか,白みそ,油揚げ,豆腐, 赤みそ,刻みのり,★牛乳	米,赤米,油,ワンタンの皮,さとう	ゆず,大根,かぼちゃ,にんじん,ねぎ, 小松菜,もやし,キャベツ	食塩,みりん,しょうゆ,酒,出汁かつお節	587	28.8	N も
23	火		ぶたにくとたまねぎの ピリカラどん	0	にらたまスープ みかん もやしのちゅうかサラダ	★ぶた肉,生揚げ,赤みそ,豆腐, ★たまご,★牛乳	米,油,三温糖,片栗粉,ごま油, ★白ごま,さとう	しょうが,玉ねぎ,もやし,さやいんげん, ねぎ,にんじん,にら,きゅうり,みかん	トウパンジャン,酒,コチュジャン, しょうゆ,鶏ガラ,出汁かつお節,食塩, こしょう,酢,一味唐辛子	662	25.2	海藻
24	水	飲み物リクエスト	キャロットライス	0	ローストチキン ミネストローネ やさいガーリック カルピスとクランベリーのクリスタルゼリー	とり肉,いんげんまめ,寒天, ★乳酸菌飲料,★牛乳,★乳飲料	米.油,ごま油,中ざら糖, じゃがいも,さとう	にんじんにんにく、セロリー、玉ねぎ、★トマト缶、 キャベツ、ブロッコリー、コーン・赤ピーマン、 アセロラジュース、クランベリージュース	食塩,しょうゆ,こしょう,みりん, 鶏ガラ,ローリエ,白ワイン,酢	683	27.2	まめ

※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Φ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。





