

	エネルギー	たんぱく質	しぼう
文科省基準	650kcal	21～33 g	14～22 g
平均栄養供給量	627kcal	26.2 g	22.2 g



12月のこんだて

令和7年度
豊島区立さくら小学校

一言説明	ひ	ようび		きょうのこんだて	ちやにくやほねになるしょくひん	ねつやちからになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん
たまにはあじへん みそあじで	1	月	○	わかめごはん みそにくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく みそ おかか	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース キャベツ もやし こまつな
その赤が さえる 赤魚	2	火	○	ごはん あかうおのみそやき やさいとひじきのサラダ いなかじる	ぎゅうにゅう あかうお みそ じゃこ ひじき とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく もやし こまつな にんじんこんにやく だいこん まいたけ ねぎ
とり肉さん たまごで まとまるよ	3	水	○	おやこどん どさんこじる くだもの	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも パター	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン ねぎ ほうれんそう くだもの
どんなあじ ちゅうかの はるまき	4	木	○	ごはん はるまき ナムル ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ベーコン	こめ あぶら かたくりこ りよくとうはるさめ ごま こむぎこ はるまきのかわ	しょうが にんじん にら ほししいたけ たけのこ もやし だいずもやし きゅうり にんにく コーン ねぎ
学習発表会	5	金	○	コッペパン いちごジャム マカロニグラタン レンズまめのスープ くだもの	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ぶたにく レンズまめ	パン あぶら マカロニ バター こめこ パンこ じゃがいも いちごジャム	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン グリンピース ごぼう キャベツ こまつな くだもの
やきぶた ごろごろ チャーハン	8	月	○	チャーハン パンサンスウ サンラータン	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とりにく ハム とうふ	こめ あぶら さとう りよくとうはるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ グリンピース きくらげ えのき こまつな きゅうり もやし
ソースは あまからの しょうゆだれ	9	火	○	ごはん わふうハンバーグ やさいいため みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	こめ あぶら パンこ さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんにく にんじん もやし キャベツ にら なめこ だいこん こまつな ねぎ
宮城米 給食の日	10	水	○	みやぎけんのおこめ もうかさめのフライ ささかまとわかめのサラダ おくずかけ	ぎゅうにゅう もうかさめ ささかまほこ わかめ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら パンこ かたくりこ ごま まめふ こむぎこ さといも	キャベツ もやし ねぎ ごぼう にんじん だいこん
ごはんが すすむ そばろ	11	木	○	わふうそばろごはん しらすとやさいのサラダ ぐだくさんのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき みそ しらす ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ しょうが もやし こまつな だいこん えのき ねぎ
リザーブ 給食の日	12	金	○	～リザーブきゅうしょく～ みそにする？ それとも しょうゆ？ みそラーメン または わんたんめん だいがくいも かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かいそう	むしちゅうかめん あぶら ラード さつまいも さとう みずあめ わんたん	にんにく しょうが にんじん にら キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり
しろい ごはん と たべたい おかず	15	月	○	ごはん さばのぶんかぼし ベっこうに みそしる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ さやいんげん
ぎょうざの ななみ どんです	16	火	○	ぎょうざどん かんとんスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たいすたんぱく とりにく とうふ かんてん	こめ あぶら かたくりこ ごま さとう	にんにく しょうが にら キャベツ にんじん えのき しめじ もやし こまつな りんごジュース
さわやか レモンが 香ります	17	水	○	レモンバタートースト チリコンカン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ インゲンまめ レンズまめ ぶたにく	パン マーガリン さとう あぶら こめこ じゃがいも	レモン にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース キャベツ もやし コーン にんにく きゅうり トマトかん トマトピューレ
スピナッチ 日本語では	18	木	○	スピナッチライス ミートオムレツ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご	こめ パター あぶら じゃがいも こめこ	しめじ ほうれんそう たまねぎ ピーマン にんじん コーン えだまめ
ひさしぶりの パンチ！	19	金	○	かんさいふうあんかけごはん きりぼしだいこんサラダ フルーツパンチ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ じゃこ かんてんかん	こめ あぶら さとう かたくりこ みずあめ	たまねぎ こまつな はくさい にんじん きりぼしだいこん きゅうり もやし パインかん みかんかん りんごかん
冬至です	22	月	○	ごはん あぶらがれいのみぞれかけ ごまあえ とうじじる	ぎゅうにゅう あぶらがれい とりにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごま わんたん	だいこん こまつな えのき はくさい もやしこんにやく にんじん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ
大豆から 作られた なまあげ	23	火	○	あおなとしらすのごはん なまあげのみそに ツナとくきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく なまあげ みそ くきわかめ ツナ	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	ほうれんそう しょうが はくさい にんじん たまねぎこんにやく ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン
チキン！ 食べよう	24	水	ジョア	ケチャップライス～チキンをそえて オニオンドレッシングサラダ パスタスープ	ブルーベリージョア ウインナー とりにく ベーコン だいず	こめ パター あぶら もちごめ かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	トマトジュース たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン
2学期 最後の 給食です	25	木	○	カレーライス コールスローサラダ おからのチョコケーキ	ぎゅうにゅう とりにく たまご おから	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ パター ココア こむぎこ チョコチップ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり

1月のこんだて



3学期 最初の 給食です	8	木	○	ごはん さかなのてりやき いためなます ななくさじる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう	しょうが きりぼしだいこん えのき にんじん しらたき いんげん だいこん はくさい せり かぶ こまつな
あつあつ マーボー ごはん にかけて	9	金	○	マーボーどうふどん パンサンスウ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ アガー りよくとうはるさめ	にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが にら きゅうり ねぎ ぶどうジュース

●都合により献立や使用食材を変更する場合があります●