



令和7年度 12月の給食



豊島区立池袋本町小学校

日/曜日	献立	お	も	な	材	料	行事等
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)			
1月	牛乳 ハムチーズトースト ミネストローネ ポテトサラダ	牛乳、ハム、チーズ、ベーコン、鶏肉、ガルバンゾー（ひよこまめ）、ハム	食パン、油、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、トマト、きゅうり		東京都産 キャベツ 使用予定	
2火	牛乳 キャロットピラフ 花野菜とさつまいものクリームシチュー パリパリ温野菜	牛乳、鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、チーズ アイアイ給食	こめ、油、さつまいも、米粉、砂糖、ゴマ油、ワンドンの皮	玉葱、人参、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もやし		東京都産 キャベツ 使用予定	
3水	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 中華スープ お花みかん	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ 12月3日はみかんの日	こめ、おおむぎ、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、生姜、長ねぎ、人参、にら、もやし、白菜、みかん		東京都産 長ねぎ 白菜 使用予定	
4木	牛乳 ご飯 魚のBBQソース さつま汁 わかめの酢の物	牛乳、メルルーサ、油揚げ、みそ、わかめ	こめ、おおむぎ、薄力粉、でん粉、油、砂糖、さつま芋	にんにく、りんご、レモン、玉葱、人参、長ねぎ、もやし、キャベツ		東京都産 さつまいも 長ねぎ 使用予定	
5金	牛乳 コーンピラフ わかめと卵のスープ 米粉豆乳ブラウニー	牛乳、鶏肉、豆乳、わかめ、豆腐、卵	こめ、油、ごま、ごま油、でん粉、米粉、ココア、砂糖、チョコレート	玉葱、人参、ピーマン、コーン、長ねぎ		東京都産 長ねぎ 使用予定	
8月	牛乳 チリビーンズライス じゃこ入りサラダ りんご	牛乳、鶏肉、大豆、ガルバンゾー（ひよこまめ）、じゃこ	こめ、おおむぎ、油、砂糖、ごま油、ごま	生姜、玉葱、人参、グリーンピース、トマト、キャベツ、もやし、りんご		東京都産 キャベツ 使用予定	
9火	牛乳 親子丼 具だくさん味噌汁 ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、わかめ、みそ、寒天	こめ、おおむぎ、砂糖、でん粉	玉葱、人参、みつば、大根、長ねぎ、キャベツ、ぶどう		東京都産 大根 長ねぎ キャベツ 使用予定	
10水	牛乳 ご飯 揚げ鶏のたれかけ おくら汁 磯部あえ	牛乳、鶏肉、油揚げ、海苔 宮城米の日 宮城県料理	こめ、でん粉、油、砂糖、こんにゃく、里芋、温麺	生姜、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、キャベツ、小松菜		東京都産 大根 里芋 長ねぎ キャベツ 小松菜 使用予定	
11木	牛乳 わかめご飯 ホッケのみそマヨネーズ焼き 大豆サラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳、わかめ、ほっけ、みそ、油揚げ、大豆	こめ、おおむぎ、油、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋、砂糖	ピーマン、人参、玉葱、長ねぎ、キャベツ、もやし、コーン		東京都産 長ねぎ キャベツ 使用予定	
12金	牛乳 ココア揚げパン コーンポタージュ ポテトサラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム、ハム	ショートパン、油、砂糖、ココア、米粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	玉葱、コーン、コーン、パセリ、人参、きゅうり			
15月	牛乳 ミートソーススパゲッティ パリパリ温野菜 ココア豆乳ゼリー	牛乳、鶏肉、寒天、豆乳	スパゲッティ、油、米粉、砂糖、ワンドンの皮、ごま油、ココア	生姜、にんにく、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、トマト、キャベツ、もやし		東京都産 キャベツ 使用予定	
16火	牛乳 鶏ごぼうご飯 子持ちししゃもの磯辺揚げ ひじきの炒り煮 ごま汁	牛乳、鶏肉、こもちししゃも、青のり、豆腐、みそ、ひじき、大豆、油揚げ	こめ、おおむぎ、油、砂糖、小麦粉、じゃが芋、ごま	生姜、ごぼう、大根、人参、長ねぎ		東京都産 長ねぎ 大根 使用予定	
17水	牛乳 ねぎ塩豚丼 なめこ汁 りんご	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	こめ、おおむぎ、油、でん粉、ごま油	生姜、にんにく、白菜、玉葱、もやし、人参、長ねぎ、しめじ、なめこ、りんご		東京都産 長ねぎ 白菜 使用予定	
18木	牛乳 チキンライス ビーンズスープ ポテトカルボナーラ風	牛乳、鶏肉、ベーコン、ウィンナ、大豆、ガルバンゾー（ひよこまめ）、生クリーム、チーズ	こめ、おおむぎ、油、砂糖、じゃが芋	トマト、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、コーン、枝豆			
19金	牛乳 ご飯 肉豆腐 小松菜のごまあえ お花みかん	牛乳、豚肉、豆腐	こめ、油、しらたき、砂糖、ごま	生姜、人参、白菜、長ねぎ、さやいんげん、小松菜、キャベツ、もやし、みかん		東京都産 長ねぎ 小松菜 キャベツ使用予定	
22月	牛乳 ご飯 めだいの照り焼き 冬至汁 ゆずドレサラダ	牛乳、めだい、油揚げ、みそ、わかめ 冬至メニュー	こめ、おおむぎ、砂糖、でん粉、油	かぼちゃ、玉葱、長ねぎ、キャベツ、人参、もやし、ゆず			12月22日冬至
23火	牛乳 しょうゆラーメン 揚げぎょうざ お花みかん	牛乳、鶏肉、豚肉、うずら卵、みそ	中華めん、油、ごま油、ぎょうざの皮、小麦粉	にんにく、生姜、人参、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ、にら、みかん		東京都産 長ねぎ キャベツ 使用予定	
24水	ぶどうジュース カレーピラフ フライドチキン 海藻入りサラダ お星様のスープ	鶏肉、海藻	こめ、おおむぎ、でん粉、小麦粉、油、じゃが芋、米粉マカロニ	ぶどう、玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、生姜、にんにく、セロリ、グリーンピース、キャベツ、もやし		東京都産 キャベツ 使用予定	2学期給食最終日

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

〈今月の給食指導目標〉

「食べ物で風邪予防をしよう」

12月の平均

エネルギー	: 629 kcal
たんぱく質	: 26.1g
脂質	: 21.2g

宮城米給食の日



豊島区は平成17年から宮城県と相互交流を行っています。豊島区の子供たちに宮城県の特産物「お米」を味わってもらうために、今年も「宮城県産ひとめぼれ」を無償でいただきました。池袋本町小学校では12月10日の給食で出します。感謝して味わって食べましょう！