



令和7年

新宿区立花園小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄養価 エネルギー たんぱく質
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1	月	キャロットライス豆乳クリームソースがけ 牛乳 海そうサラダ アップルゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 芽ひじき わかめ ツナ 粉寒天	米 麦 バター 油 米粉 さとう ごま油 白ごま	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 赤パプリカ パセリ キャベツ こまつな りんごジュース	617 kcal 22.8 g
2	火	こぎつねごはん 牛乳 ハガツオのごまみそ焼き 野菜のからしあえ すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ハガツ オ みそ かつお節 昆布 豆腐	米 麦 油 こんにゃく さとう 白ごま	にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ りよくとうもやし こまつな えのきたけ たまねぎ 長ねぎ	581 kcal 33.3 g
3	水	ミルクパン 牛乳 じゃがいものミートグラタン 青菜のスープ	牛乳 大豆 豚肉 ピザ用チーズ 豚肉	ミルクパン 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ エリンギ ホールトマト缶 パセリ にんじん こまつな	584 kcal 27.8 g
4	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 キャベツのおかかあえ かきたま汁	牛乳 高野豆腐 鶏肉 粉かつお かつお節 昆布 卵	米 麦 油 さとう でんぷん	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり りよくとうもやし たまねぎ えのきたけ こまつな	562 kcal 25.9 g
5	金	みそラーメン 牛乳 コンソメポテトビーンズ 早香	牛乳 豚肉 みそ 大豆	冷凍ラーメン ごま油 油 白ねりごま じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん りよくとうもやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ なら 早香（オレング）	573 kcal 26.2 g
8	月	麦ごはん 牛乳 さわらのゆうあん焼き 五目豆煮 いも団子汁	牛乳 さわら 大豆 昆布 かつお節 豚肉	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも でんぷん ごま油	ゆず にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	623 kcal 29.7 g
9	火	麦ごはん 牛乳 ちぐさ焼き 野菜のおひたし すずしろ汁	牛乳 かつお節 鶏肉 芽ひじき 卵 豚肉	米 麦 油 さとう こんにゃく でんぷん	にんじん たけのこ グリンピース えのきたけ りよくとうもやし こまつな キャベツ ごぼう れんこ ん	566 kcal 23.9 g
10	水	【練馬大根使用】 練馬大根のスパゲッティ 牛乳 キャベツのマリネ 東京都産さつまいものスイートポテト	牛乳 ツナ 刻みのり 生クリーム 卵	スパゲッティ バター 油 さとう さつまいも	練馬大根 万能ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン レモン果汁 たまねぎ	659 kcal 23.5 g
11	木	麦ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 八丁みそ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン りよくとうもやし こまつな しょうが	623 kcal 25.8 g
12	金	クリームチーズトースト 牛乳 チリコンカン コーンサラダ	牛乳 クリームチーズ ベーコン 豚肉 大豆	食パン バター さとう 油 じゃがいも	レモン果汁 たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ りよくとうもやし きゅうり ホールコーン	577 kcal 23.2 g
13	土	カレーライス 牛乳 ドレみそサラダ りんご	牛乳 豚肉 粉チーズ みそ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな りんご	663 kcal 21.9 g
15	月	振替休業日				
16	火	赤じそごはん 牛乳 肉どうふ 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 芽ひじき	米 麦 白ごま 油 こんにゃく さとう	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり 切干し大根 ホールコーン しょうが	615 kcal 25.3 g
17	水	ピザトースト 牛乳 ABCマカロニスープ ポテトとひよこ豆のサラダ みはや	牛乳 ベーコン ロースハ ム ピザ用チーズ 豚肉 ひよこめ	食パン 油 ABCマカロニ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん ぶなしめじ キャベツ こまつな みはや（オレング）	570 kcal 25.1 g
18	木	ホイコーロー丼 牛乳 わかめスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 カットわかめ 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ ピーマン えのきたけ こまつな アセロラジュース	596 kcal 24.4 g
19	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き じゃがいものきんぴらいため 白菜のみそ汁	牛乳 ぶり 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	米 さとう でんぷん じゃがいも 油 こんにゃく 白ごま	しょうが にんじん ごぼう はくさ い こまつな	652 kcal 28.9 g
22	月	【冬至メニュー】 ほうとう 牛乳 野菜のゆずあえ ししゃもの磯辺揚げ	牛乳 昆布 かつお節 鶏肉 油揚げ みそ ししゃも あおのり	冷凍ほうとう麺 油 でんぷん 小麦粉	にんじん たまねぎ だいこん ぶなしめじ 万次郎かぼちゃ 長ねぎ はくさい こまつな りよくとうもやし ゆず	607 kcal 29.8 g
23	火	まめまめごはん 牛乳 たままとチーズ焼き 切干大根のごま酢あえ 大根ともやしのみそ汁	牛乳 あずき 大豆 卵 ダイスチーズ 焼き竹輪 かつお節 みそ	米 もち米 麦 油 マヨネーズ 白すりごま さとう	たまねぎ トマト ピーマン 切干し大根 にんじん きゅうり りよくとうもやし だいこん 長ねぎ こまつな	579 kcal 24.4 g
24	水	【クリスマスメニュー】 カラフルピラフ 牛乳 ローストチキン かぶと白菜のスープ ホワイトゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉寒天	米 麦 バター 油 赤ざらめ さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン ピーマン 赤ピーマン セロリ かぶ はくさい かぶ 黄桃缶	613 kcal 26.1 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
12月分 一日あたりの平均	603	26.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0