

[12 月 献立表]

2025年12月

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー- たんぱく質 脂質
1月	ご飯	○		精白米		588 kcal
	生あげの中華うま煮		豚もも肉、生あげ	米ぬか油、上白糖、こんにゃく、じゃがいもでん粉、ごま油	にんにく、しょうが、干ししいたけ、にんじん、玉ねぎ、緑豆もやし	23.2 g
	大根とわかめのサラダ		わかめ	白すりごま、白ごま、上白糖、ごま油	緑豆もやし、大根	19.8 g
2火	ゆかりご飯	○		精白米、押麦、白ごま	ゆかり	651 kcal
	魚の甘酢あんかけ		ミナミカゴカマス	揚げ油、じゃがいもでん粉、薄力粉、上白糖	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ	29.6 g
	もやしのごまズ和え		油あげ	上白糖、白すりごま、白ごま	にんじん、緑豆もやし	21.1 g
	ねぎと小松菜の味噌汁		淡色辛みそ、木綿どうふ		小松菜、根深ねぎ	
3水	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		591 kcal
	情熱のハンバーグ		豚ひき肉、押しどうふ	じゃがいもでん粉、有塩バター	玉ねぎ、蓮根、干ししいたけ、しょうが	23.9 g
	ゆで野菜				にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	19.0 g
	スープジュリエンヌ				しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	
4木	カレーライス	○	鶏もも肉	精白米、押麦、米ぬか油、薄力粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	675 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			米ぬか油	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	22.3 g
	みかん				みかん	23.4 g
5金	回鍋肉丼	○	豚かた肉、赤色辛みそ	精白米、米粒麦、米ぬか油、三温糖、じゃがいもでん粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、根深ねぎ、青ビーマン、赤パプリカ	588 kcal
	白菜サラダ			米ぬか油、上白糖	白菜、緑豆もやし、にんじん、にんにく、玉ねぎ	22.4 g
	豆腐と春雨のスープ		木綿どうふ	緑豆春雨、ごま油	しょうが、にんじん、根深ねぎ	18.2 g
8月	カレーミートトースト	○	鶏ひき肉、チーズ	食パン、米ぬか油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、パセリ	621 kcal
	クラムチャウダー		ベーコン、あさり、牛乳	米ぬか油、有塩バター、薄力粉、じゃがいも	にんにく、セロリ、ぶなしめじ、玉ねぎ、にんじん、しょうが	27.0 g
	りんご				りんご	27.1 g
9火	ツナおろしスパゲッティ	○	きはだまぐろ、のり	三温糖、有塩バター、米ぬか油、スパゲッティ	練馬大根、玉ねぎ	620 kcal
	ポテトサラダ		ベーコン	じゃがいも、マヨネーズ(イケケ)、三温糖	きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ	23.3 g
	レモンゼリー		粉寒天	上白糖	レモン(果汁)	24.4 g
10水	高菜チャーハン	○	豚ひき肉	精白米、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、根深ねぎ、たかな漬	555 kcal
	大根の中華和え			ごま油、上白糖、白すりごま	大根、にんじん、緑豆もやし	23.2 g
	かきたま汁		絹ごしどうふ、鶏卵	じゃがいもでん粉	玉ねぎ、干ししいたけ、糸みつば	18.5 g
11木	麦ご飯	○		精白米、押麦		610 kcal
	魚の韓国風焼き		アブラカレイ、淡色辛みそ	三温糖、白ごま、じゃがいもでん粉	にんにく、根深ねぎ	23.4 g
	ナムル			ごま油、三温糖	小松菜、にんじん、緑豆もやし	20.3 g
	トックスープ		鶏むね肉	じゃがいもでん粉、トック	しょうが、干ししいたけ、にんじん、白菜	
12金	ぎょうざ丼	○	豚ひき肉	精白米、米粒麦、米ぬか油、ごま油、じゃがいもでん粉	キャベツ、しょうが、にんにく、根深ねぎ、にら	686 kcal
	ハニーマスターードドレッシングサラダ			はちみつ、米ぬか油	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、玉ねぎ	23.8 g
	チョコチップケーキ		鶏卵、牛乳	上白糖、薄力粉、有塩バター、チョコチップ、粉砂糖		24.6 g
15月	きんぴらご飯	○	豚ひき肉	精白米、米ぬか油、白滝、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん	568 kcal
	芋もち		焼きのり	じゃがいも、じゃがいもでん粉、有塩バター		20.6 g
	わかめスープ		鶏むね肉、木綿どうふ、わかめ	ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、根深ねぎ	17.5 g
16火	鶏ネギ丼	○	鶏もも肉、焼き竹輪	精白米、米粒麦、じゃがいもでん粉、薄力粉、揚げ油、米ぬか油、三温糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、根深ねぎ	625 kcal
	小松菜の辛し和え			三温糖	にんじん、小松菜、緑豆もやし	21.6 g
	りんご				りんご	18.6 g
17水	麦ご飯	○		精白米、押麦		606 kcal
	魚の味噌マヨ焼き		マンダイ、赤色辛みそ	マヨネーズ(イケケ)	玉ねぎ、レモン(果汁)、パセリ	27.1 g
	野菜のごまびたし		油あげ	三温糖、白すりごま	にんじん、キャベツ、小松菜	22.6 g
	吉野汁		木綿どうふ	里いも、じゃがいもでん粉	にんじん、大根、根深ねぎ	
18木	黒ごまハニートースト	○		食パン、有塩バター、はちみつ、黒すりごま		573 kcal
	マカロニの野菜スープ		鶏もも肉	米ぬか油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、パセリ	18.7 g
	春雨サラダ			緑豆春雨、白ごま、ごま油、上白糖	にんじん、緑豆もやし、きゅうり、しょうが	23.8 g
19金	ご飯	○		精白米		604 kcal
	千種焼き		鶏ひき肉、芽ひじき、鶏卵	米ぬか油、三温糖	干ししいたけ、玉ねぎ、にんじん	26.6 g
	わかめとじゃこのサラダ		わかめ、しらす干し	上白糖、ごま油、白ごま	にんじん、緑豆もやし、キャベツ、玉ねぎ	18.4 g
	仙台味噌の根菜汁		赤色辛みそ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、大根、根深ねぎ、小松菜	
22月	ほうとう	○	鶏むね肉、油あげ、赤色辛みそ、淡色辛みそ	ほうとう麺、米ぬか油、こんにゃく	ごぼう、にんじん、大根、冬至かぼちゃ、根深ねぎ	559 kcal
	和風サラダ			米ぬか油、ごま油	にんじん、緑豆もやし、きゅうり、ゆず	26.3 g
	りんご				りんご	16.7 g
23火	ご飯	○		精白米		584 kcal
	おかかぶりかけ		かつお糸削り	白ごま、三温糖		25.3 g
	人参ドレッシングサラダ			米ぬか油	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	17.9 g
	肉豆腐		豚かた肉、木綿どうふ	米ぬか油、つきこんにゃく、三温糖	しょうが、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	
24水	チキンライスのクリームソースかけ	○	鶏むね肉、牛乳、チーズ	精白米、押麦、オリーブ油、米ぬか油、有塩バター、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、とうもろこし、グリンピース	696 kcal
	もみの木サラダ			米ぬか油、三温糖	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	28.2 g
	フライドチキン		鶏もも肉	揚げ油、じゃがいもでん粉、薄力粉	しょうが、にんにく	27.9 g