



# 12月こんだて予定表



令和7年

新宿区立落合第一小学校

とうきょうとさん しょくさい かせん ひ  
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日曜	飲み物	食具	献立名	材料名			栄養価	
				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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月 1	牛乳	スプーン	ココアパン カスタードチキン じゃがいものニヨッキ	牛乳 豆乳 鶏肉 大豆 卵 生クリーム ベーコン	ココアパン 油 パン粉 さとう ジャガイモ 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム缶 キャベツ ブロッコリー	557	25.7
2月 2	牛乳	スプーン	キムタクチャーハン ピーンズフライサラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 卵 のり 大豆 豆腐 わかめ	米 麦 油 でんぶん 油揚げ さとう ごま油	たくあん漬 白菜キムチ もやし にんじん たまねぎ しょうが こまつな 長ねぎ	568	25.9
3月 3	牛乳	スプーン	キャロットライス米粉ソースかけ ポテトフレンチサラダ くだもの(りんご)	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	米 油 米粉 ジャガイ も さとう	にんじん たまねぎ マッシュ ルーム缶 えだまめ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	604	20.5
4月 4	牛乳	スプーン	ごはん さばのおろしゆずあんかけ 小松菜サラダ さつまいち	牛乳 さば ハム ひじ き 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 でんぶん 小麦粉 油 はるさめ さとう ごま油 さつまいも	しょうが だいこん ゆず こま つな にんじん ごぼう 長ねぎ	655	27.8
5月 5	牛乳	スプーン	五目あんかけそば 棒餃子 フルーツ豆乳杏仁	牛乳 豚肉 大豆 粉寒天 豆乳	中華麺 油 でんぶん はるさめ ごま油 春巻きの皮 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん だけのこ水煮 はくさい キャベツ 干しいだけ こまつな にら しょうが にんにく ハイシン缶 白桃缶	595	22.7
6月 8	牛乳	スプーン	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の和え物 みだくさん汁	牛乳 さわら みそ 糸 削り 豆腐 みそ	米 さとう ジャガイモ さつまいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん れんこん たまねぎ 長ねぎ	577	27.4
7月 9	牛乳	スプーン	ミートソースパゲッティ ツナサラダ サイダーポンチ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 ツナ缶	スパゲッティ 油 小麦 粉 さとう	にんにく セロリ にんじん た まねぎ マッシュルーム缶 パセ リ キャベツ きゅうり みかん 缶 りんご缶 白桃缶 ぶどう缶	601	26.4
8月 10	牛乳	スプーン	ごはん 豆腐チゲ 焼き肉サラダ くだもの(夢オレンジ)	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 あさり 卵	米 ごま油 さとう 糸 こんにゃく	白菜キムチ 白菜 ぶなしめじ 長ねぎ にら にんにく しょう が チンゲンサイ にんじん ホールコーン 夢オレンジ	572	23.5
9月 11	牛乳	スプーン	大根めし いかとさつまいもの揚げ煮 きりたんぽ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳 いか 鶏肉 粉寒天	米 油 ごま油 でんぶん さつまいも さとう きりたんぽ さといも こんにゃく はちみつ	だいこん だいこん葉 しょう が にんじん ごぼう 白菜 干 しいだけ 長ねぎ レモン	657	19.6
10月 12	牛乳	スプーン	ツナポテトトースト イタリアンサラダ ひよこ豆とパスタのスープ	牛乳 ツナ缶 チーズ 豚肉 ひよこまめ	食パン ジャガイモ マ ヨネース さとう オ リーブ油 油 マカロニ	たまねぎ パセリ にんじん ほ うれんそう もやし ホールコー ン にんにく だいこん キャ ベツ	562	24.5
11月 15	牛乳	スプーン	ごはん のりの佃煮 にんじんの肉巻きフライ ひじきと枝豆のサラダ 海鮮汁	牛乳 のり 豚肉 ひじ き ツナ缶 あさり	米 さとう 小麦粉 パ ン粉 油	にんじん だいこん えだまめ こまつな たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	645	24.3
12月 16	牛乳	スプーン	スープチャーハン じゃがいもの中華風ごまあえ くだもの(温州みかん)	牛乳 豚肉 卵 ハム	米 油 ごま油 でんぶん じゃがいも さとう ごま	しょうが 干しいだけ にんじ ん 長ねぎ 赤ビーマン ピーマ ン 万能ねぎ きゅうり 温州み かん	579	22.5
13月 17	牛乳	スプーン	ベーコンエッグサンド トマトシチュー コールスロー	牛乳 ベーコン 卵 チーズ 鶏肉	コッペパン 油 ジャガ いも さとう 小麦粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ホールトマ ト パセリ キャベツ もやし	568	24.6
14月 18	牛乳	スプーン	ごはん わかさぎの磯揚げ 野菜のごま酢浸し けんちん汁	牛乳 わかさぎ あおの り 豆腐	米 小麦粉 油 さとう ごま こんにゃく ジャ がいも	しょうが にんじん もやし キャベツ ごぼう めじ だい こん 長ねぎ	553	21.7
15月 19	牛乳	スプーン	ドリア オニオンドレッシングサラダ 冬野菜のボトフ	コーヒー牛乳 鶏肉 豆 乳 チーズ ベーコン 豚肉	米 油 小麦粉 パン粉 さとう さといも	ぶどうジュース たまねぎ にん じん マッシュルーム缶 パセリ キャベツ きゅうり ホールコー ン セロリ だいこん 白菜 こまつな	601	16.9
16月 22	牛乳	スプーン	冬至うどん ゆずサラダ 小豆の豆乳蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆 乳	うどん 油 こんにゃく さとう でんぶん 小麦 粉 甘納豆	ごぼう にんじん かぼちゃ れ んこん 長ねぎ こまつな だ いこん キャベツ ゆず	632	22.3
17月 23	牛乳	スプーン	ごはん さきやき風煮 しらす入り和風サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 しら す	米 油 しらたき さと う 焼きふ	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ だいこん もやし こま つな しょうが	597	25.6
18月 24	牛乳	スプーン	冬野菜のカレー プロッコリーのツリーサラダ サンタのぼうしゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 えび 粉寒天	米 麦 油 さといも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にん じん れんこん だいこん こまつな プロッコリー ホールコーン キャベ ツ りんごジュース いちご	685	22.1

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

☆マークは6年生の立てた献立です。

12月分 一日あたりの平均 600 23.6

3・4学年 1人1回当たりの  
学校給食摂取基準 650 26.0