

12月 学校給食献立予定表

2025.12

新宿区落合第二小学校

日	曜日	主食	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
2	火	みそコーンラーメン ポテトたこ揚げ みかん	○	牛乳,豚ひき肉,淡色辛みそ,たこ,ベーコン,あおのり	ラーメン,ごま油,油,白すりごまでんぶん,じゃがいも,揚げ油,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,キャベツ,ホールコーン,長ねぎ,にら,紅しょうが,みかん	641 kcal 27.7 g
3	水	ご飯 すき焼き風煮 海藻サラダ	○	牛乳,豚かた肉,焼き豆腐,ひじき(乾),くきわかめ(塩蔵),ツナ油漬	精白米,油,三温糖,糸こんにゃく,焼きふ(車ふ),さとう,ごま	たまねぎ,しゅんぎく,はくさい,長ねぎ,えのきたけ,キャベツ,こまつな,しょうが	575 kcal 25.5 g
4	木	コーンピラフ ハタハタのパン粉揚げ ハンガリアンシチュー	○	牛乳,ベーコン,はたはた,卵,豚かた肉,いんげんまめ(乾)	精白米,米粒麦,油,揚げ油,小麦粉,パン粉(乾),生パン粉,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ホールコーン,マッシュルーム,ホールトマト(缶),パセリ	662 kcal 25.6 g
5	金	キムたくご飯 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮付け 和風ボトフ	○	牛乳,豚かた肉,さけ,油揚げ,鶏もも肉	精白米,米粒麦,油,塩こうじ,さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが,人参,白菜キムチ,たくあん漬,切干し大根,干ししいたけ,えだまめ(冷凍),たまねぎ,セロリ,大根,ブロッコリー,ごぼう	555 kcal 27.0 g
8	月	ご飯 生揚げの中華うま煮 パリパリサラダ 春雨スープ	○	牛乳,生揚げ,豚かた肉,鶏むね肉	精白米,油,さとう,でんぶん,ごま油,揚げ油,ワンタンの皮,はるさめ	にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ(水煮),人参,たまねぎ,グリンピース(冷凍),キャベツ,もやし,ホールコーン,ほうれんそう	646 kcal 25.2 g
9	火	五穀ごはん 鰯の照り焼き 大根ときゅうりの華風漬け 豚汁	○	牛乳,あずき(乾),大豆(乾),さわら,豚かた肉,豆腐,赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,もち米,米粒麦,きび,黒ごま,さとう,ごま油,白ごま油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,だいこん,きゅうり,ごぼう,にんじん,たまねぎ,こまつな	564 kcal 27.1 g
10	水	ドライカレー フレンチサラダ りんご	○	牛乳,豚ひき肉,大豆(乾)	精白米,米粒麦,油,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ,にんじん,グリンピース(冷凍),キャベツ,きゅうり,りんご	569 kcal 20.1 g
11	木	きのこごはん 春菊のおひたし 豆腐の真砂揚げ のっつい汁	○	牛乳,油揚げ,押し豆腐,鶏ひき肉(むね),ちりめんじゃこ,卵,出し昆布,豚かた肉	精白米,米粒麦,油,さとう,揚げ油,でんぶん,三温糖,こんにゃく,さといも	にんじん,生しいたけ(菌床栽培、生),ほんしめじ,たまねぎ,ほうれんそう,だいすもやし,しゅんぎく,だいこん,長ねぎ,こまつな	621 kcal 27.2 g
12	金	フレンチトースト グリーンサラダ クリームシチュー イチゴ	○	牛乳,調理用牛乳,卵,ベーコン,鶏もも肉(皮なし)	食パン,さとう,バター,油,小麦粉,じゃがいも	きゅうり,キャベツ,たまねぎ,にんじん,にんにく,マッシュルーム缶,グリンピース(冷凍),いちご	641 kcal 27.1 g
15	月	枝豆じゅごはん 豆腐ナゲット 和風ドレッシングサラダ かぶと高野豆腐の味噌汁	○	牛乳,ちりめんじゅごはん,鶏ひき肉,押し豆腐,かつお中厚けずり節,淡色辛みそ,赤色辛みそ,高野豆腐,油揚げ	精白米,揚げ油,小麦粉,マヨネーズ(イックケア),油,ごま油	えだまめ(冷凍),キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん,かぶ,こまつな	615 kcal 29.9 g
16	火	エビピラフ ほうれん草のキッシュ 白いんげん豆のスープ	○	牛乳,しばえび,ロースハム,卵,調理用牛乳,生クリーム,ピザ用チーズ,ベーコン,いんげんまめ	精白米,米粒麦,油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(レトルト),ほうれんそう,セロリ,にんにく,キャベツ,パセリ	579 kcal 25.5 g
17	水	わかめごはん 魚のゆずみそかけ おひたし 吉野汁	○	牛乳,炊き込みわかめ(乾),さば,西京味噌,鶏もも肉,板なしかまぼこ	精白米,米粒麦,白ごま,三温糖,でんぶん,こんにゃく,あられ麩	しょうが,ゆず,にんじん,えのきたけ,ほうれんそう,キャベツ,干ししいたけ,だいこん,長ねぎ,こまつな	605 kcal 27.0 g
18	木	中華丼 きくらげスープ りんご	○	牛乳,豚かた肉,なるといいか,むきえび,豆腐,鶏もも肉	精白米,米粒麦,油,でんぶん,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),はくさい,チングンサイ,こまつな,きくらげ,ホールコーン,りんご	562 kcal 23.5 g
19	金	ほうとう 野菜のゆず香あえ 信玄きな粉餅	○	牛乳,出し昆布,豚かた肉,油揚げ,豆腐,きな粉	冷凍ほうとう麺,油,さとう,ごま,白玉粉,黒砂糖	にんじん,だいこん,はくさい,ほんしめじ,かぼちゃ,長ねぎ,こまつな,ゆず(果汁、生)	596 kcal 23.6 g
22	月	ソースやきそば アメリカンドッグ ミックスフルーツ	○	牛乳,豚かた肉,あおのり,フランクフルト,調製豆乳	中華めん,油,揚げ油,小麦粉,さとう	にんじん,干ししいたけ,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,もやし,ミックスフルーツ缶	562 kcal 21.0 g
23	火	麦ごはん・海苔とあさりの佃煮 さばの文化干し ほうれん草と白菜の煮びたし むらくも汁	○	牛乳,ほしのり,あさりむきみ(冷凍),さば(文化干し),油揚げ,出し昆布,煮干し,豆腐,卵,生わかめ	精白米,米粒麦,さとう,三温糖,でんぶん	はくさい,ほうれんそう,にんじん,えのきたけ,こまつな	602 kcal 31.1 g
24	水	バターロールパン フライドチキン ブロッコリーのソテー ミネストローネ ブラウニー	ジョア	鶏もも肉,ベーコン,卵,調理用牛乳,ジョア	バターロールパン,揚げ油,でんぶん,油,じゃがいも,シェルマカロニ,さとう,小麦粉,バター,粉砂糖	しょうが,ブロッコリー,赤パプリカ,にんにく,セロリ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ホールトマト(缶),トマトジュース	657 kcal 25.6 g

◎学校行事や食材費等の都合により献立の変更をすることがあります。

12月 1日当たりの平均	603	25.9
3.4年学年一人1回当たりの学校給食基準	650	26.0

