



12月

給食献立予定表



令和7年度

新宿区立落合第三小学校

日	献立	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	その他	栄養価
							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
1月 1月	ご飯 肉どうふ 和風じゃこサラダ くだもの(菊花みかん)	○	牛乳、豚肉、豆腐、ちりめんじゃこ、わかめ	精白米、油、つきこんにゅく、三温糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、たいこん、もやし、みかん	かつおけずり節、みりん、酒、しょうゆ、酢、こしょう	625 29.9 2.4
2月 2月	チキンピリヤニ フィッシュティック 豆と野菜のスープ	○	牛乳、鶏肉、ハガツオ、大豆、いんげん豆	精白米、米粒麦、油、三温糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、セロリ	ターメリック、パプリカ、ペイリーフ、塩、こしょう、ガラムマサラ、チリパウダー、クミン、カレー粉、しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターースト、トリガラ、白ワイン	551 29.5 3.3
3月 3月	黒砂糖パン 冬野菜のトマトシチュー カラフルサラダ	○	牛乳、鶏肉、大豆	黒砂糖パン、油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	たまねぎ、にんじん、かぶ、カリフラワー、れんこん、こまつな、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン	こしょう、赤ワイン、塩、トマトピューレ、トマトケチャップ、酢、パプリカ、からし、しょうゆ	668 28.0 2.7
4月 4月	わかめご飯 6年1組参考献立 からあげ はるさめサラダ とん汁	○	牛乳、わかめ、鶏肉、豚肉、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、ごま油、でんぷん、はるさめ、三温糖、油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、長ねぎ	酒、しょうゆ、塩、酢、からし、かつおけずり節	709 27.4 2.9
5月 5月	ブルコギどん チョレギサラダ くだもの	○	牛乳、豚肉、わかめ	精白米、米粒麦、油、三温糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、もやし、りんご、しょうが、にんにく、にら、キャベツ、きゅうり、くだもの	みりん、しょうゆ、塩、酢	571 22.5 2.1
6月 6月	きんぴらご飯 野菜の塩こんぶあえ じゃがいもととうふのみそ汁	○	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、みそ、とうふ	精白米、米粒麦、三温糖、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干しあわせたけ、しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、ピーマン、はくさい、こまつな	酒、しょうゆ、塩、みりん、うすくち、こまつな、かつおけずり節	510 21.6 2.3
7月 7月	中華丼飯 ワンタンスープ かんたんピザまん	○	牛乳、豚肉、なると、鶏ひき肉	精白米、米粒麦、油、ごま油、ワンタンの皮、小麦粉、さとう	しょうが、たけのこ水煮、干しあわせたけ、こまつな、にんじん、たまねぎ、はくさい、チングンサイ、長ねぎ	酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、こしょう、トリガラ、ベーキングパウダー、ドライイースト、中濃ソース、トマトケチャップ	652 26.1 3.6
8月 8月	冬野菜のカレーライス マセドアンサラダ	○	牛乳、鶏肉	精白米、米粒麦、油、小麦粉、さといも、じゃがいも、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、れんこん、カリフラワー、ホールコーン、きゅうり	カレー粉、トリガラ、塩、中濃ソース、こまつな、からし	668 21.9
9月 9月	6年2組参考献立 ローメン はるさめサラダ りんごゼリー	○	牛乳、豚肉、粉寒天	中華めん、油、はるさめ、三温糖、ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、しめじ、はくさい、こまつな、りんごジュース、りんご缶詰	酒、トリガラ、塩、こしょう、ウスター、ソース、こまつな、からし	505 21.4 2.7
10月 10月	チキンライス コーンポタージュ くだもの(菊花みかん)	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、油、じゃがいも	トマトジュース、たまねぎ、マッシュルーム水煮、ピーマン、にんじん、ホールコーン、クリームコーン、みかん	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ、こまつな、からし	642 23.0 2.7
11月 11月	きなこあげパン 肉だんごとはくさいのスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、きな粉、鶏ひき肉、豆腐、ブレンショーグルト	コッペパン、油、さとう、でんぶん、はるさめ、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんじん、はくさい、チングンサイ、ミックスドフルーツ(もも缶・りんご缶)	塩、トリガラ、こしょう、こまつな	645 26.9 2.8
12月 12月	さといもご飯 れんこんつくね焼き ご汁	○	牛乳、鶏ひき肉、みそ、大豆、油揚げ	精白米、米粒麦、さといも、生パン粉、三温糖、でんぶん、じゃがいも	れんこん、長ねぎ、しょうが、にんじん、たいこん、ごぼう、しめじ、こまつな	酒、こまつな、からし	606 28.2 2.0
13月 13月	上海焼きそば にらたまスープ りんごむしパン	○	牛乳、豚肉、いか、豆腐、卵、調理用牛乳	油、中華めん、でんぶん、米粉、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、りんご	こまつな、からし	583 27.8 3.3
14月 14月	ご飯 白身魚の和風ジュレソース 五目きんぴら きりたんぽ汁	○	牛乳、白身魚、粉寒天、さつま揚げ、鶏肉	精白米、小麦粉、でんぶん、油、じゃがいも、三温糖、ごま油、きりたんぽ	ごぼう、れんこん、にんじん、たいこん、まいたけ、長ねぎ、せり	塩、こまつな、からし	653 26.2 2.1
15月 15月	チリコンドック チキンヌードルスープ 花野菜サラダ	○	牛乳、鶏ひき肉、いんげん豆、大豆、鶏肉	コッペパン、油、さとう	にんじん、マッシュルーム水煮、キャベツ、レタス、カリフラワー、ブロッコリー、ホールコーン	トマトケチャップ、チリソース、チリパウダー、トリガラ、塩、こまつな、からし	538 25.4 3.3
16月 16月	【冬至の行事食】 かぼちゃのほうとう 野菜のゆず香あえ 信玄きなこもち	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、豆腐、きな粉	ほうとう、油、三温糖、白玉粉、さとう、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、かぼちゃ、長ねぎ、はくさい、こまつな、もやし、ゆず果汁	かつおけずり節、みりん、からし	633 27.0 2.8
17月 17月	【セレクト給食】 A.ツナのクリームソースパスタ B.ミートソーススパゲッティ クリスマススープ 米粉のガトーショコラ	○	牛乳、鶏肉、A:ツナ油漬、調理用牛乳、B:ベーコン、豚ひき肉	スパゲッティ、油、じゃがいも、マカロニ、米粉、さとう、小麦粉	セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム水煮、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、A:ほうれんそう、B:ホールトマト缶	塩、こまつな、からし、からし	A:765 B:727 A:29.2 B:29.0 A:3.2/B:2.4

◎学校行事や食材費等の都合により、献立や回数が変更になることがあります。