

12月献立表

新宿区立牛込仲之小学校

令和7年度

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働き			栄養価	
				赤色	黄色	緑色	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				おもにからだをつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだの調子を整える		
1	月	きなこ揚げパン じゃがいもサラダ 肉団子入りはるさめスープ	○	牛乳 とり肉 卵 きなこ	ミルクパン 油 じゃがいも はるさめ	にんじん きゅうり にんにく たけのこ しいたけ(乾) しょうが ねぎ こまつな	589	21.1
2	火	スタミナ丼 煮びたし かきたま汁	○	牛乳 ぶた肉 卵 とうふ 油揚げ	米 麦 油 じゃがいも	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし ほうれん草	611	25.8
3	水	麦ごはん さばのごまだれ焼き キャベツのおかか和え みそ汁 くだもの	○	牛乳 さば しらす とうふ わかめ	米 麦 ごま	ねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな 玉ねぎ くだもの	582	27.7
4	木	二色そぼろごはん ぶどう豆 あんかけ汁	○	牛乳 とり肉 卵 ちくわ 大豆 油揚げ	米 麦 油 水あめ	かんぴょう しょうが こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ キャベツ にんじん	616	28.3
5	金	チングンサイとひき肉の焼きそば こふきいも青のり風味 ごまドーナツ	○	牛乳 ぶた肉 卵 大豆 おから	蒸し中華麺 油 じゃがいも ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ たけのこ しいたけ(乾) チングンサイ はくさい もやし	643	24.0
8	月	シーフードドリア コーンサラダ コンソメスープ	○	牛乳 生クリーム 粉チーズ いか えび あさり レンズ豆 豆乳	米 麦 油 バター	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ こまつな にんにく セロリー もやし コーン りんご キャベツ	589	24.9
9	火	みそラーメン じゃがいものチーズ焼き くだもの	○	牛乳 生クリーム ピザチーズ ぶた肉	ラーメン(冷) 油 バター ごま	にんにく たけのこ にんじん ねぎ にら はくさい もやし しょうが パセリ くだもの	554	25.9
10	水	麦ごはん はるまき やさいの中華和え 中華コーンスープ	○	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 じゃがいも はるさめ はるまきの皮	しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ(乾) キャベツ だいこん 玉ねぎ コーン チングンサイ	593	17.9
11	木	ぶどうパン たらのパン粉焼き カラフルサラダ アクアコッタ	○	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ ぶた肉 ベーコン 卵 たら	ぶどうパン 油 じゃがいも マヨネーズ パン粉	パセリ レモン にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリー ホールトマト	651	33.3
12	金	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 こんにゃくサラダ	○	牛乳 ぶた肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ(乾) 絹さや きゅうり もやし コーン りんご キャベツ	606	21.9
13	土	ハヤシライス 海藻サラダ くだもの	○	牛乳 生クリーム ぶた肉 海藻サラダ	米 麦 油 バター ごま	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん グリンピース エリンギ キャベツ だいこん くだもの	668	18.3
16	火	麦ごはん マーボードウフ やさいのゆかりかけ	○	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ	米 麦 油	しょうが にんにく にんじん しいたけ(乾) たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	594	27.3
17	水	三色ピラフ ジャーマンポテト ビーンズトマトシチュー	○	牛乳 ぶた肉 ウィンナー いんげん豆 レンズ豆	米 麦 油 じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース ホールトマト にんにく パセリ	584	21.8
18	木	カレーうどん ちくわのいそべ揚げ くだもの	○	牛乳 ぶた肉 ちくわ 油揚げ	うどん(冷) 油	玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ こまつな くだもの	560	22.8
19	金	麦ごはん さけのみぞマヨネーズ焼き 切り干したいこん入りおひたし とん汁	○	牛乳 ぶた肉 さけ とうふ	米 麦 油 さといも こんにゃく マヨネーズ	にんじん キャベツ こまつな 切り干したいこん しいたけ(乾) ごぼう ねぎ しょうが	581	30.8
22	月	ひじきごはん【冬至の献立】 とり肉の照り焼き きんぴら みそ汁	○	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ わかめ	米 麦 油 しらたき ごま	しいたけ(乾) にんじん ごぼう しょうが れんこん 絹さや 玉ねぎ かぼちゃ	565	25.3
23	火	黒ごはん チーズ入り卵焼き フレンチサラダ ABCスープ	○	牛乳 ダイスチーズ とり肉 ベーコン 卵 大豆 レンズ豆	黒ごはん 油 マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり にんにく セロリー ホールトマト パセリ	594	26.6
24	水	チキンクリームライス にんじんのラペ オレンジゼリー	セレクト給食	とり肉 ツナ 豆乳	米 麦 油 バター ごま	にんじん 玉ねぎ エリンギ レモン きゅうり らっきょう オレンジジュース 緑茶 ぶどうジュース りんごジュース	688	14.2
*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。						月 一日当たりの平均	604	24.3