








令和7年12月 給食献立表



大田区立田園調布小学校

日	曜	主食・主菜	副菜・デザート	牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
1	月	スパゲッティ ツナトマトソース	マセドアンサラダ くだもの 	○ ベーコン ツナ缶 きんとき豆 牛乳		スパゲッティ 油 米粉 じゃが芋 さとう	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 ピーマン きゅうり くだもの	<div>今月の給食目標</div> <div>協力して準備をして、 ゆっくり食べましょう。</div> <div>低学年 みんなで協力して 準備をしよう。</div> <div>中学年 みんなで協力して 準備をして、ゆっく り食べよう。</div> <div>高学年 効率のよい準備を 工夫して、ゆっくり 食べよう。</div> <div></div>
2	火	<div>和食</div> <div>おかかふりかけごはん 厚あげの香味ソースかけ</div>	とりだんご汁 いそあえ	○ 粉かつお とりにく あぶらあげ あつあげ みそ のり 牛乳		米 麦 さとう ごま 油 かたくり粉	だいこん にんじん ごぼう しょうが たまねぎ はくさい 長ねぎ にんにく にら こまつな キャベツ	
3	水	チーズトースト ポークシチュー	じゃことだいこんのサラダ	○ チーズ ぶたにく きんとき豆 わかめ ちりめんじゃこ 牛乳		食パン 油 さとう じゃが芋 米粉	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 だいこん きゅうり ピーマン	
4	木	<div>和食</div> <div>ごはん ぶた肉のしょうが焼き</div>	じゃが芋のみそ汁 おひたし	○ ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ 粉かつお 牛乳		米 麦 油 かたくり粉 さとう じゃが芋	しょうが たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	
5	金	<div>和食</div> <div>ごはん サケの南部焼き</div>	けんちん汁 かいそうサラダ	○ サケ とりにく あぶらあげ かいそう 牛乳		米 麦 さとう ごま 油 じゃが芋 こんにやく	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	
8	月	ごまチャーハン	たまごとコーンのスープ ビーンズポテト	○ ぶたにく たまご とりにく 大豆 牛乳		米 麦 油 ごま かたくり粉 はるさめ じゃが芋	にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ たまねぎ えのき コーン チンゲン菜	<div>～冬至～</div> <div>今年の冬至は、12月 22日です。冬至の日は、 かぼちゃや小豆、こんに やくなどを食べたり、 ゆず湯に入ったりする風 習があります。寒さが厳 しくなる頃に、ビタミン などの栄養をとったり、 体をあたためたりして、 風邪をひかないように願 う意味があります。</div> <div></div>
9	火	ジャージャーめん	さつま芋のゆきげしき	○ ぶたにく 牛乳		ちゅうかめん 油 さとう かたくり粉 さつま芋	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら もやし きゅうり	
10	水	フィッシュバーガー	ABCスープ くだもの 	○ サメ ぶたにく ひよこ豆 牛乳		丸パン 小麦粉 生パン粉 かんそうパン粉 油 じゃが芋 マカロニ	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 ピーマン くだもの	
11	木	<div>和食</div> <div>ごはん ブリのてりやき</div>	じゃが芋のそぼろ煮 もやしのわふうサラダ	○ ブリ ぶたにく 牛乳		米 麦 さとう 油 じゃが芋 ごま	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん もやし きゅうり	
12	金	北海道の料理 ぶたもやし丼	<div>北海道の料理</div> <div>いしかり汁 のりしお大豆</div>	○ ぶたにく あぶらあげ サケ みそ 大豆 青のり 牛乳		米 麦 油 かたくり粉 さとう じゃが芋 こんにやく	しょうが もやし たまねぎ だいこん にんじん こまつな 長ねぎ	
15	月	和食 しおこんぶごはん 花シューマイ	きのこととうふのスープ ナムル	○ こんぶ とりにく とうふ ぶたにく 牛乳		米 麦 ごま 油 さとう かたくり粉 シューマイの皮	にんじん たまねぎ えのき 長ねぎ しょうが れんこん しいたけ もやし だいこん こまつな にんにく	◇くだものは、りんご・みかんなど 季節のものを使います。 ◇材料の都合で献立を 変更することがあります。 ◇給食の回数 18回 ◇今月の平均栄養価 エネルギー 605kcal たんぱく質 24.5g カルシウム 333mg 食塩相当量 2.1g ＜セレクト給食＞ チキンを2種類から、事前に 選びます。 ピラフ・スープ・デザート・牛乳 は共通です。
16	火	フレンチトースト コーンチャウダー	わかめサラダ	○ たまご ベーコン とりにく いんげん豆 生クリーム わかめ 牛乳		コッペパン さとう 油 じゃが芋 米粉 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム クリームコーン コーン パセリ キャベツ きゅうり	
17	水	ポークカレーライス	ハム入りサラダ	○ ぶたにく ハム 牛乳		米 油 さとう じゃが芋 米粉	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	
18	木	<div>和食</div> <div>高野とうふのそぼろ丼</div>	とん汁 くだもの 	○ とりにく 高野とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳		米 麦 油 さとう じゃが芋 こんにやく	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん だいこん ごぼう 長ねぎ こまつな くだもの	
19	金	<div>和食</div> <div>ごはん サバの香味焼き</div>	<div>秋田県の料理</div> <div>きりたんぼ汁 こんにやくサラダ</div>	○ サバ とりにく あぶらあげ 牛乳		米 さとう 油 きりたんぼ こんにやく	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん だいこん ごぼう まいたけ はくさい せり キャベツ きゅうり たまねぎ	
22	月	きつねうどん	ごまあえ 冬至だんご 行事食～冬至～	○ とりにく あぶらあげ 粉かつお あずき 牛乳		うどん さとう ごま 白玉粉 米粉	しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ こまつな かぼちゃ	
23	火	<div>和食</div> <div>ごはん 芋と魚のあまずあん</div> <div>☆セレクト給食☆</div>	わかめとたまごのスープ しおこぶあえ	○ サメ こんぶ わかめ たまご 粉かつお 牛乳		米 麦 じゃが芋 かたくり粉 油 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン えのき こまつな 長ねぎ きゅうり キャベツ	1月の献立は、1月8日 に配信します。
24	水	ウィンナーピラフ A:タンドリーチキン B:マーメレードチキン	やさいスープ ストロベリーブラマンジェ	○ ウィンナー とりにく ヨーグルト かいそう 生クリーム 牛乳		米 麦 油 じゃが芋 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ パセリ いちごジャム マーメレード	
1月 9日(金)		チキンカレーライス	チーズいりサラダ	○ とりにく チーズ 牛乳		米 麦 油 さとう じゃが芋 米粉	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	