

# 令和7年 12月 献立表

大田区立東調布第三小学校

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
1月	ココアトースト	○		食パン、ソイレブール、砂糖、グラニュー糖		559 kcal
	かぶのホワイトシチュー		鶏肉、鳥がら、調製豆乳	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しょうが、かぶ、ほうれんそう	22.4 g
	果物				かんきつ類	
2火	昆布ごはん	○	豚肉、刻み昆布、油揚げ	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん、干しいたけ	583 kcal
	肉じゃが煮		豚肉	油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、たまねぎ	22.0 g
	果物				かんきつ類	
3水	きんぴらごはん	○	昆布、豚肉、油揚げ	米、油、砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん	640 kcal
	鶏肉の塩麴焼き		鶏肉切り身			30.0 g
	豆豚汁		豚肉、大豆、豆腐	じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	
4木	上海めん	○	豚肉	サラダ油、蒸し中華めん、油、でん粉、ごま油	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、しょうが、はくさい、もやし、チンゲンサイ	592 kcal
	キャベツのおかか和え		かつお節	砂糖	にんじん、もやし、キャベツ	20.2 g
	ドーナツ			米粉、砂糖、ソイレブール、豆乳		
5金	とりめし	○	鶏肉、油揚げ	米、麦、砂糖	にんじん、ごぼう、干しいたけ	520 kcal
	魚の香味焼き		たら	ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ	26.5 g
	さつまい			油、さつまいも	にんじん、たまねぎ、だいこん	
8月	胚芽パン	○		胚芽パン		597 kcal
	ポークシチュー		豚肉、鳥がら	油、砂糖、じゃがいも、ソイレブール	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	22.8 g
	コールスローサラダ			砂糖、サラダ油、エッグケア Mayo、ソース	にんじん、キャベツ、きゅうり	
9火	麻婆豆腐丼	○	豚肉、鳥がら、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ	565 kcal
	中華風スープ		鶏肉	でん粉、ごま油、マロニー	にんじん、たまねぎ、にら	24.1 g
	昆布サラダ		塩昆布	砂糖、ごま油	にんじん、はくさい、もやし	
10水	メープルシロップトースト	○		食パン、ソイレブール、メープルシロップ		624 kcal
	コーンシチュー		鶏肉、鳥がら、調製豆乳	油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しょうが、クリームコーン、ホールコーン	20.9 g
	果物				かんきつ類	
11木	ラーメンがすきすぎて	○	鳥がら、削り節、豚肉もも	サラダ油、ごま油、蒸し中華めん	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、小松菜、ホールコーン、ねぎ	532 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏肉	油	しょうが、にんにく	27.2 g
	チキンハムとわかめのナムル		チキンハム、炊き込みわかめ		にんじん、キャベツ	
12金	チャーハン	○	焼き豚	米、麦、サラダ油、油	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、しょうが、もやし、にら	562 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮、ごま油	にんじん、たまねぎ、しょうが、もやし、にら	24.9 g
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆、かえり煮干し	じゃがいも、砂糖		

15月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦		537 kcal
	鮭の塩麴焼き		生鮭			28.0 g
	豚汁		豚肉	油, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	
16火	ビビンバ	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	しょうが汁, にんじん, 小松菜, もやし, ホールコーン	592 kcal
	チゲスープ		豚肉		しょうが汁, にんじん, もやし, しょうが, はくさいキムチ漬, はくさい, えのきたけ, にら	27.3 g
	カレービーンズ		大豆	油, 砂糖, でん粉		
17水	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉, きざみのり	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, しょうが, さやいんげん	529 kcal
	魚のごまみそかけ		ホキ	砂糖, 白すりごま, ごま油		26.7 g
	小松菜とじゃがいものみそ汁		削り節	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, 小松菜	
18木	カレードック	○	豚肉	コッペパン, 油	にんじん, たまねぎ	588 kcal
	ミネストローネ		鶏肉, ひよこまめ	油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, にんにく, セロリ, しょうが	24.3 g
	フルーツヨーグルトかけ		ソイヨーグルト	グラニュー糖	りんご, みかん	
19金	五目こぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	にんじん, 干しいたけ	631 kcal
	肉豆腐		豚肉, 焼き豆腐	砂糖, しらたき, じゃがいも	にんじん, 干しいたけ, はくさい, ねぎ, 小松菜,	27.5 g
	ごまあえ			砂糖, 白ねりごま, 白すりごま	にんじん, 小松菜, もやし, キャベツ	
22月	カレーライス	○	鳥がら, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも	にんじん, 小松菜, もやし, キャベツ	669 kcal
	ツナと野菜のマヨネーズあえ		ツナ缶	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, 砂糖, エッグゲアマヨネーズ	にんじんキャベツ, レモン汁	22.8 g
	果物				かんきつ類	
23火	じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 麦	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, 小松菜, だいこん, しめじ	576 kcal
	親子たまご焼き		鶏肉, 鶏卵	油, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, 小松菜	29.6 g
	田舎汁		削り節, 豚肉	さつまいも	にんじん, 小松菜, だいこん, しめじ	
24水	クリスマスピラフ	○	鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 油	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ビーマン, 黄ビーマン	641 kcal
	フライドチキン		鶏肉	油, でん粉		25.3 g
	ほうれん草とコーンのソテー			油	ほうれんそう, 小松菜, ホールコーン	
	豆乳プリン ベリーソース		粉寒天, 調製豆乳	砂糖, グラニュー糖	ブルーベリー, レモン汁	

《お知らせ》

- ・行事食や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。  
特に野菜や果物は、天候による不作、価格高騰などの理由で、急遽変更になることがあります。