

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	たんぱく質
1月	ココアトースト	○		食パン, ソイレープル, 砂糖, グラニュー糖		559 kcal 22.4 g
	かぶのホワイトシチュー		鶏肉, 鳥がら, 調製豆乳	油, ジャガイモ	にんじん, たまねぎ, ショウガ, かぶ, ほうれんそう	
	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, 干しこいたけ	583 kcal 22.0 g
	肉じゃが煮		豚肉	油, 砂糖, こんにゃく, ジャガイモ	にんじん, 干しこいたけ, たまねぎ	
	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 30.0 g
	鶏肉の塩麹焼き		鶏肉切り身			
	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, 干しこいたけ, たまねぎ, ショウガ, はくさい, もやし, チンゲンサイ	592 kcal 20.2 g
	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	
	ドーナツ			米粉, 砂糖, ソイレープル, 豆乳		
5金	とりめし	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	にんじん, ごぼう, 干しこいたけ	520 kcal 26.5 g
	魚の香味焼き		たら	ごま油	にんにく, ショウガ, ねぎ	
	さつま汁			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 22.8 g
	ポークシチュー		豚肉, 鳥がら	油, 砂糖, ジャガイモ, ソイレープル	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	
	コールスローサラダ			砂糖, サラダ油, エッグケアマヨ	にんじん, キャベツ, キュウリ, ネーズ	
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, ショウガ, にんじん, 干しこいたけ, たまねぎ, ねぎ	565 kcal 24.1 g
	中華風スープ		鶏肉	でん粉, ごま油, マロニ	にんじん, たまねぎ, にら,	
	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, ソイレープル, メープルシロップ		624 kcal 20.9 g
	コーンシチュー		鶏肉, 鳥がら, 調製豆乳	油, ジャガイモ	たまねぎ, にんじん, ショウガ, クリームコーン, ホールコーン	
	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	ショウガ, にんにく, にんじん, もやし, 小松菜, ホールコーン, ねぎ	532 kcal 27.2 g
	鶏の唐揚げ		鶏肉	油	ショウガ, にんにく	
	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, 干しこいたけ, ねぎ, ショウガ, もやし, にら	562 kcal 24.9 g
	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, ショウガ, もやし, にら	
	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 28.0 g
	鮭の塩麹焼き		生鮭		
	豚汁		豚肉	油, こんにゃく	
16 火	ビビンバ	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	592 kcal 27.3 g
	チゲスープ		豚肉		
	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	529 kcal 26.7 g
	魚のごまみそかけ		ホキ	砂糖, 白すりごま, ごま油	
	小松菜とじゃがいものみそ汁		削り節	じゃがいも	
18 木	カレードック	○	豚肉	コッペパン, 油	588 kcal 24.3 g
	ミネストローネ		鶏肉, ひよこまめ	油, じゃがいも	
	フルーツヨーグルトかけ		ソイヨーグルト	グラニュー糖	
19 金	五目こぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	631 kcal 27.5 g
	肉豆腐		豚肉, 焼き豆腐	砂糖, しらたき, じゃがいも	
	ごまあえ			砂糖, 白ねりごま, 白すりごま	
22 月	カレーライス	○	鳥がら, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも	669 kcal 22.8 g
	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, エッグケアマヨネーズ	
	果物				
23 火	じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 麦	576 kcal 29.6 g
	親子たまご焼き		鶏肉, 鶏卵	油, 砂糖	
	田舎汁		削り節, 豚肉	さつまいも	
24 水	クリスマスピラフ	○	鳥がら, 鶏肉	米, 麦, 油	641 kcal 25.3 g
	フライドチキン		鶏肉	油, でん粉	
	ほうれん草とコーンのソテー	○		油	
	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	

《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。