

12月 献立予定表・使用食材表

大田区立池上小学校

令和7年度

日	献立名	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	ご飯	○		米、大麦		556 kcal 28.1 g
	魚の幽庵焼き		さごし	砂糖、でんぶん	しょうが、ゆず	
	野菜のからし和え		油揚げ		キャベツ、もやし、小松菜	
	豚汁		削り節、豚肉、豆腐	油、さといも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	
2火	チキンライス	○	鶏肉切り身、ウィンナー	米、大麦、サラダ油	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	623 kcal 18.8 g
	野菜スープ		鳥がら、鶏肉		しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ	
	スイートなとんがりぼうし		生クリーム、豆乳、卵	さつまいも、砂糖、バター、クラッカー、金平糖		
3水	満点夜空のブラックカレー	○	豚肉、削り節、干ひじき	米、大麦、サラダ油、砂糖、じゃがいも、でんぶん	しょうが、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、干ししいたけ、ねぎ	579 kcal 20.4 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	
	りんご				りんご	
4木	ねこまんまごはん	○	かつお節	米、大麦		537 kcal 26.4 g
	ささみのレモンソース		鶏ささ身	でんぶん、油、砂糖	レモン汁	
	糸寒天の和え物		糸寒天	サラダ油、ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ	
5金	お麩入りすまし汁	○	厚削り節、鶏肉、豆腐	麩	ねぎ、えのきたけ、小松菜	
	ディス・イズ・マイアートースト		スライスチーズ	食パン		564 kcal 17.4 g
	かぶのクリームシチュー		鳥がら、鶏肉、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶの葉	
9火	海藻サラダ	○	海藻サラダ	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん	
	冬野菜のあんかけ丼		鶏肉、鳥がら、焼き竹輪	米、大麦、サラダ油、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、えのきたけ、たけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし、小松菜	550 kcal 22.4 g
	おひたし		油揚げ、かつお節		小松菜、にんじん、もやし	
10水	お事汁		削り節、あずき	油、さといも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん	
	ご飯	○		米、大麦		621 kcal 23.8 g
	揚げぎょうざ		豚肉	ごま油、でんぶん、小麦粉、ぎょうざの皮、油	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら	
	塩ナムル			ごま油	にんじん、だいすきもやし、小松菜、にんにく	
	わかめスープ		鳥がら、鶏肉、豆腐、カットわかめ	でんぶん、ごま油	しょうが、たまねぎ、だいこん、えのきたけ	
11木	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ	○	鮭、鳥がら、牛乳、鮭	スパゲッティ、サラダ油、バター、小麦粉	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、ホールコーン、	562 kcal 25.5 g
	ベーコンドレッシングサラダ		ベーコン	砂糖	しょうが、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ホールコーン、きゅうり、もやし	
	りんご				りんご	
12金	ご飯	○		米、大麦		589 kcal 24.2 g
	ひじき入り卵焼き		鶏肉、干ひじき、卵	サラダ油、三温糖	にんじん、干ししいたけ	
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	ごま油、砂糖	もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり	
15月	くじら汁		削り節、くじら本皮、豆腐	こんにゃく、さといも	しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	
	ピザトースト	○	ウインナー、チーズ	コッペパン、油	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	576 kcal 25.8 g
	カレーポトフ		鳥がら、鶏肉豚肉	油、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	
	プロッコリーサラダ			サラダ油、砂糖	プロッコリー、にんじん、きゅうり、ホールコーン	
16火	ご飯	○		米、大麦		596 kcal 24.1 g
	ぶり大根		削り節、ぶり	三温糖、でんぶん、油	だいこん、ねぎ、しょうが	
	きんぴらごぼう		豚肉、さつま揚げ	油、つきこんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう	
17水	みかん				みかん	
	麻婆麺	○	豚肉、大豆、鳥がら、豆腐	蒸し中華めん、サラダ油、砂糖、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、ねぎ、にら	552 kcal 24.9 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ、サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	
	ワンタンスープ		鳥がら、鶏肉	ごま油、ワンタンの皮	しょうが、にんじん、はくさい、きくらげ、小松菜	
18木	パセリライスチリコンカンがけ	○	豚肉、鳥がら、大豆、いんげんまめ	米、大麦、サラダ油、砂糖、米粉	パセリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	550 kcal 21.4 g
	フレンチサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	
	ジュリエンヌスープ		鶏肉、鳥がら	サラダ油	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ	
19金	ゆず塩うどん	○	だし昆布、鶏肉、油揚げ	油、冷凍うどん	にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、ゆず、小松菜	566 kcal 24.3 g
	揚げかぼちゃのそぼろあん		鶏肉	油、三温糖、でんぶん	かぼちゃ	
	みかん				みかん	
22月	キムチチャーハン	○	豚肉	米、大麦、サラダ油、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、はくさいキムチ漬、にら	571 kcal 19.7 g
	薬味ソースサラダ			ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ホールコーン、ねぎ、しょうが、にんにく	
	たまごと春雨のスープ		鳥がら、鶏肉、豆腐、卵	はるさめ、でんぶん	しょうが、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ	
23火	丸パン	○		丸パン		583 kcal 24.0 g
	ボテトのチーズ焼き		ベーコン、チーズ	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ	
	白菜のクリーム煮		鶏肉、鳥がら、牛乳	サラダ油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、はくさい、ホールコーン、ピーマン、赤パプリカ	
24水	コーンピラフ	○	鶏肉、豚肉	米、大麦、油	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、ピーマン、赤パプリカ	611 kcal 18.1 g
	ミネストローネ		鳥がら	油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、小松菜	
	リース風抹茶ドーナツ		脱脂粉乳、卵、豆乳	米粉、砂糖、バター、サラダ油、油、粉砂糖		

都合により、食材等が変更となる場合があります。