

12月 献立予定表・使用食材表

令和7年度

大田区立池上小学校

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
	魚の幽庵焼き		さごし	砂糖, でんぶん	しょうが, ゆず	28.1 g
	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, ビーマン	623 kcal
	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	18.8 g
	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, 干しいたけ, ねぎ	579 kcal
	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	20.4 g
	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
	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	26.4 g
	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	
	お麴入りすまし汁		厚削り節, 鶏肉, 豆腐	麴	ねぎ, えのきたけ, 小松菜	
5金	ディス・イズ・マイアトースト	○	スライスチーズ	食パン		564 kcal
	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	17.4 g
	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	
9火	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
	おひたし		油揚げ, かつお節		小松菜, にんじん, もやし	22.4 g
	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	
10水	ご飯	○		米, 大麦		621 kcal
	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	23.8 g
	塩ナムル			ごま油	にんじん, だいずもやし, 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	○	鶏肉, 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, しょうが, ほうれんそう	562 kcal
	ベーコンドレッシングサラダ		ベーコン	砂糖	はくさい, にんじん, ホールコーン, きゅうり, もやし	25.5 g
	りんご				りんご	
12金	ご飯	○		米, 大麦		589 kcal
	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, 干しいたけ	24.2 g
	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	
	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	
15月	ピザトースト	○	ウィンナー, チーズ	コッペパン, 油	にんにく, たまねぎ, ビーマン, マッシュルーム	576 kcal
	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	25.8 g
	ブロッコリーサラダ			サラダ油, 砂糖	ブロッコリー, にんじん, きゅうり, ホールコーン	
16火	ご飯	○		米, 大麦		596 kcal
	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	24.1 g
	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	
	みかん				みかん	
17水	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, 干しいたけ, たまねぎ, ねぎ, にら	552 kcal
	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	24.9 g
	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
	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	21.4 g
	ジュリエンスープ		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
	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	24.3 g
	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
	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	19.7 g
	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
	ポテトのチーズ焼き		ベーコン, チーズ	サラダ油, じゃがいも	たまねぎ	24.0 g
	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, しょうが, ホールコーン, はくさい	
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, ビーマン, 赤パプリカ	611 kcal
	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	18.1 g
	リース風味茶ドーナツ		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。