

12がつ きゅうしょくこんだてひょう

2025年 12月

大田区立馬込小学校

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	緑の仲間の体の調子を整える	エネルギーたんぱく質炭水化物ナトリウム
1月	ターメリックライス	○		米,麦		607 kcal
	コロコロおまめのチリコンカン		とりひき肉,ぶたひき肉,鳥がら,レンズ豆,大豆,いんげん豆,きんとき豆	油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマトピューレ	25.0 g
	オニオンドレッシングサラダ			油,ごま油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ	95.4 g
	くだもの				★りんご	295 mg
2火	じゃこわかめご飯	○	★ちりめんじゃこ,たきこみわかめ	米,麦		587 kcal
	しろみざかなのこうみやき		★さごし	ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	27.0 g
	やさいのあますかけ			さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	75.8 g
	こんさいのみそしる		中削り節(だし),豆腐,赤みそ,白みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ	420 mg
3水	まごめみそラーメン	○	鳥がら,ぶた肉,赤みそ	油,ごま油,さとう,★白いりごま,冷凍中華めん(卵乳なし)	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜,ねぎ	617 kcal
	こんにゃくとあぶらあげのあえもの		油揚げ	つきこんにゃく,油	キャベツ,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁	24.2 g
	くだもの				早生みかん	83.6 g
						338 mg
4木	ビビンバ	○	ぶたひき肉,赤みそ,★たまご	米,麦,ごま油,さとう,★白いりごま,油	にんにく,干しいたけ,にんじん,小松菜,もやし	588 kcal
	かんこくふうサラダ			ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	23.4 g
	ミョククスープ		鳥がら,とりひき肉,豆腐,わかめ	油,ごま油	たまねぎ,にんじん,ねぎ	69.1 g
						326 mg
5金	2しょくあげパン(きなこ・シュガー)	○	きな粉	★コッペパン,油,グラニュー糖,さとう		615 kcal
	スタミナサラダ		ぶた肉	しらたき,油,ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく,しょうが	20.5 g
	はるさめスープ		鳥がら,鶏肉	油,はるさめ	にんじん,たまねぎ,たけのこ,えのきたけ,もやし,小松菜	60.0 g
						304 mg
6土	カレーライス	○	鳥がら,ぶた肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	650 kcal
	わかめサラダ		わかめ	つきこんにゃく,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	18.8 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース	102.6 g
						271 mg
9火	むぎいりごはん	○	先生の思い出の味			589 kcal
	てづくりひじきふりかけ		★しらす干し,干ひじき	★白いりごま	ゆかり	28.7 g
	みずたき		削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,豆腐	しらたき	にんじん,だいこん,えのきたけ,はくさい,ねぎ	88.3 g
	のりしおビーンズポテト		大豆,★ちりめんじゃこ,青のり	油,じゃがいも,でん粉		452 mg
10水	ひじきごはん	○	鶏こま肉,ひじき,油揚げ,削り節(だし)	米,麦,油,さとう	にんじん,干しいたけ	598 kcal
	ほうれんそうのたまごやき		★たまご	油,さとう	たまねぎ,ほうれんそう	25.3 g
	ごじる		中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	74.3 g
						345 mg
11木	むぎいりごはん	○		米,麦		588 kcal
	さかなのてりやき		★銀さわら	さとう	しょうが	29.7 g
	やさいとじゃこのあえもの		★ちりめんじゃこ	さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	81.7 g
	とんじる		中削り節(だし),ぶた肉,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ	425 mg
12金	ごまトースト	○		★食パン,ソイレブール,★白すりごま,★白いりごま,グラニュー糖,さとう		615 kcal
	ポークシチュー		鳥がら,ぶた肉,大豆	油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,トマトピューレ,パセリ	21.5 g
	フレンチサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	69.6 g
						369 mg
15月	むぎいりごはん	○		米,麦		578 kcal
	キムムッチ		きざみのり	ごま油,さとう,★白いりごま	にんにく	20.5 g
	タラチゲ		鳥がら,★たら,赤みそ,豆腐,豆乳	三温糖,ごま油,しらたき,さとう,もち	にんにく,にんじん,もやし,はくさいキムチ漬,えのきたけ,ねぎ,はくさい,にら	81.8 g
	ナムル			さとう,ごま油	もやし,にんじん,小松菜,にんにく	334 mg
16火	ほうとう	○	煮干し(だし),厚削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	ほうとう	にんじん,だいこん,かぼちゃ,しめじ,はくさい,小松菜	607 kcal
	やさいのだししょうゆあえ			さとう	にんじん,はくさい,もやし	19.7 g
	フルーツポンチ			さとう	★黄桃(缶),みかん(缶),パイナップル(缶)	86.7 g
						302 mg
17水	カレーピラフ	○	鳥がら,とりひき肉	米,麦,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ	602 kcal
	ポテトオムレツ		いんげん豆,★たまご	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,パセリ	21.1 g
	ふゆやさいのスープ		鳥がら,鶏こま肉	油,さつまいも	にんじん,たまねぎ,しめじ,かぶ,はくさい,パセリ	78.1 g
						289 mg
18木	むぎいりごはん	○		米,麦		578 kcal
	さかなのあずまに		★ホホ,削り節(だし)	油,でん粉,さとう	しょうが	24.1 g
	やさいのからししょうゆあえ			さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	87.1 g
	こんさいのみそしる		中削り節(だし),豆腐,赤みそ,白みそ	こんにゃく,さつまいも	にんじん,だいこん,しめじ,はくさい	331 mg
19金	チーズミートrost	○	ぶたひき肉,大豆,★ピザ用チーズ	★食パン,油	にんじん,たまねぎ	609 kcal
	コーンサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	25.2 g
	ペイザンヌスープ		鳥がら,鶏こま肉	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ	59.7 g
						405 mg
22月	ごはん	○		米		623 kcal
	さばのゆずみそやき		★さば,赤みそ	さとう	ゆず	27.2 g
	やさいのみぞれあえ			つきこんにゃく,油	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,だいこん,レモン汁	81.4 g
	とうじのみそしる		中削り節(だし),ぶた肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく	だいこん,にんじん,しめじ,かぼちゃ,小松菜	307 mg
23火	ガーリックトースト	ジョア		★食パン,ソイレブール	にんにく	599 kcal
	ロヒケイット		鳥がら,★生鮭,豆乳	油,じゃがいも,上新粉	にんじん,たまねぎ,しめじ	17.9 g
	バジルサラダ			オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,ホールコーン,レモン汁,たまねぎ	68.7 g
						911 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更となる場合があります。