

[12 月 食 品 一 覧 表]

2025年12月

馬込第二小学校

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
1月	こうしめし		ちりめんじゃこ、もみのり	米、麦、砂糖	たくあん
	かつおと大豆のみそがらめ	○	大豆、かつお 角切り	でん粉、油、砂糖	しょうが
	みぞれ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉(角切り)、豆腐	さといも、でん粉	干しいたけ、にんじん、だいこん、はくさい
2火	ポテサラトースト		ツナ缶(オイル)、調理用牛乳、ピザ用チーズ	無塩食パン(50g)、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)	ホールコーン、たまねぎ
	豚肉と野菜のナポリ風ソテー	○	豚肉	油、砂糖	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン
	豆と野菜のスープ		鳥がら、鶏肉(角切り)、ひよこまめ(乾)		しょうが、セロリー、にんじん、マッシュルーム(缶)、キャベツ
3水	親子丼		鶏肉(角切り)、鶏卵	米、麦、砂糖、でんぶん	たまねぎ、グリーンピース(冷凍)
	ごまみそ汁	○	削り節(だし)、豆腐、カットわかめ	じゃがいも、白すりごま	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ
	くだもの(りんご)				りんご
4木	焼きそば		豚肉(薄切り)、いか(短冊)、かつお節(糸削り)、青のり	油、蒸し中華めん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら
	レバーとさつまいものごまみそ和え	○	とりレバー	でん粉、油、さつまいも、砂糖、白いりごま	しょうが
	青菜とえのきのスープ		鳥がら、鶏肉(薄切り)	でん粉	しょうが、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、えのきたけ、ねぎ
	くだもの(みかん)				みかん
5金	冬野菜のカレーライス	○	鶏肉(角切り)、鳥がら、調理用牛乳	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、だいこん
	バリバリサラダ			サラダ油、砂糖、油、ワントンの皮(給)	にんじん、きゅうり、キャベツ
9火	けんちんうどん		削り節(だし)、鶏肉、油揚げ	冷凍うどん(給)、油、こんにゃく、さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、干しいたけ、ねぎ、小松菜
	ひじきとさつまいものかき揚げ	○	干ひじき(スライス、乾)、大豆	小麦粉、さつまいも、白いりごま、でん粉、油	たまねぎ、にんじん、ごぼう
	くだもの(みかん)				みかん S
10水	チキンライス		鶏肉	米、麦、バター、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(缶)、グリーンピース(冷凍)
	チーズ入りオムレツ	○	鶏若鶏肉ひき肉、鶏卵、調理用牛乳、ダイスターズ	バター	たまねぎ、にんじん、グリーンピース
	キャベツとジャガイモのスープ		鳥がら、鶏肉(角切り)	じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、しめじ、パセリ
11木	メープルシロップトースト			食パン(40g)、食パン(50g)、食パン(60g)、バター、メープルシロップ、砂糖	
	サーモンのクリームシチュー	○	生鮭、調理用牛乳、鳥がら、豆乳	油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、パセリ
	サウビカンサラダ			サラダ油、砂糖、油、じゃがいも	にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン
12金	胚芽ごはん			米、胚芽米	
	豚の角煮	○	豚切り身(40g)、豚切り身(50g)	ザラメ	しょうが、ねぎ
	浦上そばろ		鶏肉胸(細切り)、さつま揚げ	油、糸こんにゃく、砂糖、白いりごま	にんじん、ごぼう、もやし
	白菜のスープ		鳥がら、鶏肉ムネ(小間/皮付き)		しょうが、にんじん、しめじ、たまねぎ、はくさい、小松菜
15月	つくね丼		鶏肉(挽肉)、きざみのり	米、麦、生パン粉、砂糖、でん粉	しょうが、たまねぎ
	ごま揚げれんこん	○		でん粉、油、白すりごま、黒すりごま	れんこん
	田舎汁		昆布(だし)、削り節(だし)	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ
16火	明日葉ビスキュイパン		鶏卵、調理用牛乳	丸パン(40g)、丸パン(50g)、丸パン(60g)、バター、砂糖、小麦粉	あしたば
	ひよこ豆のカレースープ	○	鳥がら、鶏肉(角切り)、ひよこまめ(乾)	油、小麦粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ
	大根のごまドレサラダ			砂糖、白すりごま、白ねりごま、白いりごま	だいこん、にんじん、きゅうり、ホールコーン
17水	ごまごはん			米、麦、白いりごま	
	かつおでんぶのふりかけ	○	かつお節(粉)	砂糖、白いりごま	
	わかさぎのからあげ		わかさぎ	でん粉、小麦粉、油	しょうが、ねぎ
	鶏肉と里芋のうま煮		鶏肉(角切り)、昆布(だし)、厚削り節(だし)、さつま揚げ	油、砂糖、こんにゃく、さといも	にんじん、だいこん、小松菜
18木	スバゲッティきのこミートソース		鶏肉(挽肉)、大豆、粉チーズ	スバゲッティ、サラダ油、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、しめじ、ホールトマト(缶)、パセリ
	マセドアンサラダ	○		じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり、ホールコーン
	オープンアップルパイ			砂糖、パイ皮、グラニュー糖	りんご、レモン汁
19金	家常豆腐丼		豚肉(薄切り)、鳥がら、厚揚げ	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ
	茎わかめの中華風スープ	○	鳥がら、鶏肉、くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)	マロニー、白いりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし
	中華風大根			砂糖、ごま油	だいこん、きゅうり
	くだもの(みかん)				みかん M
22月	ごはん			米、麦	
	魚の幽庵焼き	○	たら(50g)		ゆず(果汁、生)
	ごま和え			砂糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、キャベツ、小松菜
23火	かぼちゃのそぼろあんかけ		昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉(挽肉)	油、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ
	豆入り中華おこわ		鶏肉(角切り)、大豆、むきえび	米、もち米、ごま油、油、砂糖	にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、干しいたけ、小松菜
	豆腐がーの甘酢あんかけ	○	干ひじき(スライス、乾)、鶏肉(挽肉)、すけとう(すり身)、豆腐	油、でん粉、砂糖	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ
	わかめスープ		削り節(だし)、カットわかめ	ごま油	たまねぎ、もやし、ねぎ
24水	黒糖パン			黒砂糖パン(40g)、黒砂糖パン(50g)、黒砂糖パン(60g)	
	鮭フライ カレー風味		生鮭	マヨネーズ(卵不使用)、小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉、油	
	ローストチキン		鶏肉切り身	でんぶん、ザラメ	しょうが、にんにく
	カラフルサラダ			じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、ブロッコリー、ホールコーン
	ミネストローネ		鶏肉(薄切り)、鳥がら	油、じゃがいも、マカロニ	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、パセリ
	いちごのパナコッタ		イナーアガー、調理用牛乳	砂糖	いちご
	飲むヨーグルト		ジョア(プレーン)		