

[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	○	ちりめんじやこ, 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	干しこいたけ, 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(糸割り), 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
5金	くだもの(みかん)	○			みかん
	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
	パリパリサラダ			サラダ油, 砂糖, 油, ワンタンの皮(絞)	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(絞), 油, こんにゃく, さといも	にんじん, ごぼう, だいこん, 干しこいたけ, ねぎ, 小松菜
	ひじきとさつまいものかき揚げ		干ひじき(ステンレス釜, 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, ダイスチーズ	バター	たまねぎ, にんじん, グリンピース
	キャベツとじゃがいものスープ		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, バセリ
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, バセリ
	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
	浦上そぼろ		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
15月	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
	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
16火	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
	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, バセリ
17水	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
	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	
18木	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
	スパゲッティきのこミートソース		鶏肉(挽肉), 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, 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), バセリ
19金	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
	オープンアップルバイ			砂糖, バイ皮, グラニュー糖	りんご, レモン汁
	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
22月	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
23火	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
24水	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, 干しこいたけ, 小松菜
	豆腐ボーラの甘酢あんかけ		干ひじき(ステンレス釜, 乾), 鶏肉(挽肉), すけとうだら(すり身), 豆腐	油, でん粉, 砂糖	にんじん, 干しこいたけ, 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
	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, バセリ
	いちごのパンナコッタ		イナーラガー, 調理用牛乳	砂糖	いちご
	飲むヨーグルト		ジョア(ブレーン)		