



# 12月 道塚小学校献立表




令和7年11月28日  
大田区立道塚小学校  
校長 荻間 秀浩


きんげつ きゅうしよくもくひょう なご た  
◎今月の給食目標→和やかに食べよう

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	その他	(エネルギー) (kcal)	たんぱく質 (g)
1月	ぶたにくのしぐれごはん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ごぼう、しょうが、さやいんげん	さけ、しょうゆ、みそ	626	25.4
	とりのからあげ		とりにく	こむぎこ、でんぶん、あぶら	しょうが	しょうゆ、さけ		
	みそけんちんじる		とりにく、けずりぶし、とうふ、あぶらあげ	あぶら、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	さけ、みそ		
2火	ジャンバラヤ	○	ウィンナー、ベーコン	こめ、むぎ、バター、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	しお、チリパウダー、カレーこ、トマトケチャップ	534	25.5
	さかなのモルネソースやき		たら、ぎゅうにゅう、チーズ	バター、こむぎこ	パセリ	ワイン、しお、こしょう		
	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン、とりがら	あぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、しょうが	しお、こしょう、しょうゆ		
3水	ビビンバ	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たけのこ、こまつな、もやし、にんじん	さけ、しょうゆ、みりん、トウバンジャン、しお	506	22.9
	にらたまスープ		とりがら、とりにく、とうふ、たまご	でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、にら	さけ、しお、こしょう、しょうゆ		
4木	とりごぼうごはん	○	こんぶ(だし)、とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、さやいんげん	さけ、しょうゆ	517	20.2
	だいこんとぶたにくのべっこうに		けずりぶし、ぶたにく	さんおんとう、こんにやく、じゃがいも	だいこん、にんじん、こまつな	さけ、しお、みりん、しょうゆ		
	くだもの(みかん)				みかん			
5金	ヨーグルトフレンチトースト	○	ヨーグルト、たまご、ぎゅうにゅう	パン、さとう、バター、グラニューとう			584	23.4
	コーンサラダ			あぶら、さとう	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	す、しお、こなからし		
	ボルシチ		とりがら、ぶたにく、なまクリーム	あぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、パセリ	ロリエ、ワイン、しお、こしょう、トマトケチャップ、ちゅうのうソース		
8月	スパゲティミートソース	○	ベーコン、ぶたにく、こなチーズ	スパゲッティ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、パセリ	ワイン、しお、こしょう、ナツメグ、クローブ、トマトケチャップ、ちゅうのうソース、ウスターソース	636	24.9
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん	す、しょうゆ、こなからし		
	オープンアップルパイ		なまクリーム	さとう、グラニューとう、パイかわ	りんご	シナモン		
9火	こぎつねごはん	○	あぶらあげ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま	みつば	うすくちしょうゆ、しお、みりん	551	24.2
	きりぼしだいこんのたまごやき		とりにく、たまご	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	さけ、しょうゆ		
	じゃがいもとわかめのみそする		こんぶ(だし)、けずりぶし、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、ねぎ	みそ		
10水	チンジャオロースどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン	さけ、しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	556	24.2
	コーンたまごスープ		とりがら、とりにく、たまご	でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ	さけ、しお、こしょう		
11木	ツナトースト	○	ツナ、チーズ	パン、あぶら、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、トマト	トマトケチャップ	586	26.6
	ポトフ		とりがら、ベーコン、ぶたにく	あぶら、じゃがいも	しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	ロリエ、ワイン、しお、こしょう		
	バリバリサラダ			あぶら、さとう、ワンタンのかわ	にんじん、きゅうり、キャベツ	しょうゆ、す		
12金	ごはん	○		こめ、むぎ			533	24.7
	さかなのむぎみそやき		たら	さとう、ごま、むぎ		みそ、さけ、しょうゆ、みりん		
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	にんじん、キャベツ、もやし	しお、しょうゆ		
	こんさいのごまみそする		けずりぶし	あぶら、さといも、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	みそ、みりん		

15月	さかなのかばやきどん	○	さんま	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、さとう	しょうが	さけ、しょうゆ、みりん	655	23.8		
	ごまあえ			さとう、ごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ	しょうゆ				
	とんじる		けずりぶし、ぶたにく、あぶらあげ	あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	みそ				
☆給食で世界旅行☆ ～イタリヤ編～										
16火	ナンピザ	○	ベーコン、チーズ	ナン、あぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト	しお、こしょう、トマトケチャップ、ちゅうのうソース	521	22.9		
	ホワイトミネストローネ		とりがら、ベーコン	あぶら、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、パセリ	しお、こしょう				
	コールスローサラダ			あぶら、さとう、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、しお、こなからし				
17水	キムたくごはん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら	にんじん、はくさいキムチづけ、たくあん	さけ、しお	453	17.9		
	かみかみサラダ		さきいか	ごま、ごまあぶら、さとう	きゅうり、にんじん、ごぼう、キャベツ	す、しょうゆ、しお				
	はるさめスープ		とりがら、とりにく	マロニー、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ	さけ、しお、こしょう、しょうゆ				
18木	ツナそぼろごはん	○	ツナ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、しょうが、さやいんげん	さけ、しょうゆ、みりん	534	23.6		
	こんぶサラダ		しおこんぶ	ごまあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな	す、しょうゆ				
	ししゃものいそべあげ		ししゃも、あおのり	こむぎこ、あぶら		しお				
	すましじる		けずりぶし、とうふ、かまぼこ	ねぎ、にんじん、こまつな	しお、うすくちしょうゆ、みりん					
19金	しょうゆラーメン	○	ぶたにく、とりがら	ラーメン、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ	しお、こしょう、しょうゆ	552	20.2		
	だいがくいも			あぶら、さつまいも、さとう、みずあめ、ごま		しょうゆ				
	だいこんサラダ		ツナ	ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、きゅうり	す、しょうゆ、しお、こなからし				
☆冬至の日給食☆										
22月	とうじうどん	○	こんぶ(だし)、あつけずりぶし、とりにく、あぶらあげ	あぶら、うどん	にんじん、しめじ、かぼちゃ、だいこん、こまつな、ねぎ	さけ、しお、しょうゆ、みりん	590	23.0		
	あおのりピーンズポテト		だいず、あおのり	あぶら、じゃがいも、でんぶん		しお、こしょう				
	フルーツポンチ			さとう	おうとう、みかん、パインアップル					
23火	カレーライス	○	ぶたにく、とりがら	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	クローブ、ナツメグ、オールスパイス、こしょう、カレーこ、しょうゆ、チャツネ、ウスターソース、トマトケチャップ、しお	607	18.7		
	ちくわいりかいそうサラダ		かいそうサラダ、ちくわ	さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、しょうゆ、こなからし				
	くだもの(りんご)				りんご					
☆お楽しみ給食☆										
24水	ココアパン	アシドミル		ココアパン			641	28.5		
	ロックチキン		とりにく	こむぎこ、コーンフレーク、あぶら		しお、こしょう				
	A B Cスープ		とりがら、ベーコン、ぶたにく	あぶら、じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	しお、こしょう、しょうゆ				
	くだもの(オレンジ)				オレンジ					
いちにち あ へい きん えい よう か 一日当たりの平均栄養価										
エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	マグネシウム(mg)	亜鉛(mg)
566	23.4	21.0	2.4	334	1.7	0.38	29	5.4	79	2.7



みちづかしょうがっこう  
☆道塚小学校のみなさんへ☆



今年も残りわずかになりましたね。みなさんは今年1年、勉強や行事などたくさん頑張っていましたね。2学期まで頑張ったみなさんへ、お楽しみ給食を実施します。ココアパンやロックチキンがあり、クリスマスを感じるメニューにしました。

また、12月22日は冬至給食です。冬至の日に「ん」がつく食べ物を食べると運がつくといわれているので、冬至の日の給食では、冬の七種と呼ばれる食べ物のうち「うどん、かぼちゃ(なんきん)、にんじん」の3つの「ん」のつく食べ物を使いました。2学期が終われば冬休みです。あと少し頑張りましょう！