

令和7年12月分献立表

大田区立中萩中小学校

校長 山口 勝己

目標：寒さに負けない食事をしよう

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	塩ラーメン	○	豚肉	ごま油, 冷凍ラーメン, 油, 白いりごま	にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, たまねぎ, しょうが, にら	529 kcal
	揚げきょうどう		豚ひき肉	油, ごま油, でん粉, 小麦粉, 餃子の皮	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら	22.9 g
						22.8 g
						1.6 g
2月	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		562 kcal
	鮭の文化干し		鮭文化干し			22.4 g
	おかか和え		かつお節		小松菜, キャベツ, にんじん	20.3 g
	豆乳みそ汁		わかめ, 豆腐, 豆乳		だいこん, えのきたけ, ねぎ	2.5 g
3月	ピザトースト	○	ベーコン, チーズ	食パン, 油	にんにく, たまねぎ, ホールコーン, エリンギ, ピーマン	501 kcal
	コーンと野菜スープ		豚肉	油, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, バセリ	21.0 g
	キャロットドレッシングサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	22.1 g
						3.2 g
4月	豆腐の中華丼	○	豚肉, 豆腐	米, 麦, サラダ油, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, はくさい, にら	606 kcal
	白菜の甘酢あえ			砂糖	はくさい, にんじん	24.0 g
	マロニースープ		豚肉	油, マロニー	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ	18.9 g
						2.1 g
5月	冬野菜のカレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, 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	730 kcal
	福神漬				福神漬	20.3 g
	海藻サラダ		海藻サラダ	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	20.4 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	グラニュー糖	パインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	2.9 g
6月	学芸会スペシャルそぼろごはん	○	とりひき肉, 大豆ミート, ちらしあまぼこ, のり	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, むき枝豆, にんじん	463 kcal
	ジョア		ジョア(ストロベリー)			19.4 g
	ごまあえ			砂糖, 白ねりごま, 白すりごま, 白いりごま	にんじん, もやし, はくさい, 小松菜	9.1 g
	のっべい汁		鶏肉, 豆腐, ちらしあまぼこ	油, こんにゃく, さといも, でん粉	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	2.4 g
9月	玄米ご飯	○		米, 玄米		617 kcal
	アジフライ		まあじ	小麦粉, パン粉, 油		28.1 g
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんじん, キャベツ, エリンギ, チンゲンサイ	20.6 g
	味噌汁		豆腐, 油揚げ, わかめ		だいこん, えのきたけ	2.7 g
10月	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 三温糖, 白すりごま, ごま油, でん粉	にんにく, にら, たまねぎ, にんじん, りょくとうもやし	606 kcal
	こんにゃくサラダ			こんにゃく, 砂糖, ごま油	もやし, きゅうり, にんじん	22.2 g
	わかめスープ		豆腐, カットわかめ	白いりごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ	21.5 g
						2.7 g
11月	黒砂糖パン	○		黒砂糖コッペパン		584 kcal
	おから入りハンバーグ		豚ひき肉, おから, 牛乳	油, 砂糖	たまねぎ	26.9 g
	青のりポテト		青のり	じゃがいも		24.0 g
	ひよこ豆のトマトスープ		ベーコン, ひよこまめ	油	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, トマト(缶), バセリ	2.9 g
12月	わかめご飯	○	わかめ	米, 麦		597 kcal
	肉じゃが煮		豚肉	油, こんにゃく, じゃがいも, 車麩, 砂糖	にんじん, 干しそいたけ, たまねぎ, 小松菜	22.6 g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, 青のり	油, 小麦粉		17.9 g
	くだもの(みかん)				みかん	1.6 g
15月	あんかけチャーハン	○	鶏ひき肉, たまご	サラダ油, 米, 麦, 油, でん粉	しょうが, にんじん, ねぎ, にら	532 kcal
	ひじきと小松菜のナムル		干ひじき	三温糖, 砂糖, ごま油, 白いりごま	りょくとうもやし, にんじん, 小松菜, にんにく	19.4 g
	果物(りんご)				りんご	16.3 g
						2.5 g
16月	きなこトースト	○	きな粉	食パン, バター, 砂糖, グラニュー糖		561 kcal
	ボルシチ		豚肉, 生クリーム	油, じゃがいも, サラダ油, バター, 小麦粉, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, バセリ	20.5 g
	大根サラダ			油, ごま油, 砂糖	にんじん, だいこん, きゅうり	26.2 g
						2.9 g
17月	麦ご飯	○		米, 麦		627 kcal
	骨太ぶりかけ		ちりめんじやこ, かつお節, 塩昆布	白いりごま, 砂糖		37.0 g
	鮭のチャンチャン焼き		生鮭	バター	たまねぎ, ピーマン, ねぎ, キャベツ, しめじ, にんにく	18.7 g
	吳汁		かつお節, 鶏肉, 油揚げ, 大豆	こんにゃく, さといも	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	3.0 g
18月	スパゲッティクリーミースかけ	○	ベーコン, 鶏肉, 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, サラダ油, バター, 小麦粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	598 kcal
	マセドアンサラダ		うずら豆	じゃがいも, サラダ油, 砂糖	にんじん, きゅうり	21.8 g
						24.3 g
						1.8 g
19月	ソイ丼	○	大豆, 豚ひき肉, ベーコン	米, 麦, サラダ油, 砂糖, 小麦粉	ピーマン	706 kcal
	バリバリサラダ			サラダ油, 砂糖, 油, ワンタンの皮	にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	30.9 g
	めかぶのスープ		めかぶわかめ	白いりごま	にんじん, たまねぎ, 小松菜	30.0 g
						2.9 g
22月	ほうとう	○	豚肉, 油揚げ	さといも	にんじん, だいこん, かぼちゃ, 干しそいたけ, 小松菜	579 kcal
	大学芋			さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, 黒いりごま		20.8 g
	果物(スイートスプリング)				スイートスプリング	16.1 g
						2.3 g
23月	五目ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	たけのこ, にんじん, 干しそいたけ, 小松菜	564 kcal
	親子焼き		鶏ひき肉, たまご	油, 砂糖	にんじん, 干しそいたけ, たまねぎ, たけのこ(ゆで), 小松菜	26.6 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	砂糖, 白いりごま	だいこん, キャベツ, 小松菜, にんじん	18.6 g
						2.4 g
24月	クリスマスリースパン	○		あしたばパン		659 kcal
	かぼちゃのシチュー		豚肉, 牛乳, 生クリーム	油, サラダ油, バター, 小麦粉, マカロニ	にんじん, たまねぎ, しょうが, かぼちゃ, マッシュルーム, バセリ	22.8 g
	カラフルサラダ			油, 砂糖	キャベツ, ホールコーン, きゅうり, 赤パプリカ	27.6 g
	スノーボールクッキー			小麦粉, 砂糖, バター, 粉砂糖		2.7 g