



令和7年度12月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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	エネルギー たんぱく質 (中学年)
1月	七穀ごはん トマトの和風ハンバーグ 干草あえ かぼちゃのみそ汁	○	牛乳、豆腐、豚肉、さば節(だし)、卵、油揚げ、わかめ	七穀米、米、油、パン粉、でん粉、こんにゃく、砂糖、ごま油	玉ねぎ、エリンギ、しょうが、キャベツ、えのきたけ、マッシュルーム、トマト、人参、もやし、小松菜、大根、かぼちゃ	585 kcal 24.5 g
2火	ビスキュイバン チキンサラダ 白いんげん豆のスープ	○	牛乳、卵、鶏肉、白いんげん豆、鶏ガラ	丸パン、バター、砂糖、小麦粉、油、オリーブオイル、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、パプリカ、みかん、玉ねぎ、人参、大根、小松菜	588 kcal 24.5 g
3水	麦いりごはん ぶりのねぎみそ焼き 野菜のおかかチーズあえ じゃがいものすりごま汁	○	牛乳、ぶり、かつお節、チーズ、さば節(だし)、油揚げ、豆腐	米、麦、砂糖、ごま油、すりごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、れんこん、きゅうり、人参、キャベツ、もやし、人参、大根、えのきたけ、小松菜	588 kcal 27.8 g
4木	麦いりごはん、のりの佃煮 里いもコロケ キャベツとツナのレモンあえ ご汁	○	牛乳、のり、鶏肉、ツナ、油揚げ、さば節(だし)、大豆、わかめ	米、砂糖、ねりごま、じゃがいも、麦、油、里いも、パン粉、小麦粉、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、大根、レモン、えのきたけ	658 kcal 24.6 g
5金	豚肉ともやしのあんかけ焼きそば キムチの卵スープ みかん	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、鶏肉、豆腐、卵	油、中華めん、でん粉、ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、もやし、玉ねぎ、干ししいたけ、たけのこ、人参、にら、大根、白菜、小松菜、白菜キムチ、みかん	572 kcal 24.9 g
8月	麦いりごはん 鶏肉ときのこの照り焼き かぼちゃのサラダ 冬野菜のみそ汁	○	牛乳、鶏肉、さば節(だし)、豆腐、油揚げ	米、麦、ごま油、砂糖、油	しょうが、しめじ、えのきたけ、玉ねぎ、大根、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんにく、人参、白菜、かぶの葉、ねぎ、ほうれん草	598 kcal 24.3 g
9火	マラサダ パッタイ ポトフ	○	牛乳、豚肉、厚揚げ、卵、鶏ガラ、鶏肉、ウィンナー	丸パン、油、砂糖、グラニュー糖、ごま油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、もやし、レモン、セロリ、にら、にんにく、キャベツ、かぶ、小松菜	570 kcal 21.3 g
10水	麦いりごはん たらのみぞれあんかけ 五目豆 ねりごまみそ汁	○	牛乳、たら、さば節(だし)、大豆、高野豆腐、油揚げ、豆腐、わかめ	米、麦、砂糖、でん粉、ねりごま、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、大根、人参、れんこん、白菜、干ししいたけ、いんげん	568 kcal 27.8 g
11木	ミートソーススパゲッティ パリパリサラダ ほうれん草のミルクスープ	○	牛乳、豚肉、ハム、ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、白いんげん豆、生クリーム	スパゲッティ、油、砂糖、小麦粉、オリーブオイル、じゃがいも、ワントンの皮	にんにく、セロリ、玉ねぎ、エリンギ、人参、マッシュルーム、ホールコーン、もやし、きゅうり、キャベツ、パプリカ、ほうれん草	659 kcal 27.5 g
12金	菜めし おでん きゅうりの磯あえ いもようかん	○	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお節、さば節(だし)、こぶ(だし)、のり、ちくわ、さつま揚げ、厚揚げ、寒天	米、麦、ごま油、ごま、きび砂糖、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、さつまいも	大根の葉、人参、大根、きゅうり、小松菜	570 kcal 20.8 g
15月	冬野菜のカレーライス 卵いり海そう春雨サラダ りんご	○	牛乳、鶏ガラ、鶏肉、レンズ豆、卵、海そう、ハム	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、春雨、すりごま、ごま、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、れんこん、りんご、かぶ、もやし、ほうれん草、キャベツ、きゅうり	650 kcal 20.4 g
16火	麦いりごはん いかメンチ ほうれん草のごまみそあえ せんべい汁	○	牛乳、いか、卵、油揚げ、鶏肉、こぶ(だし)、さば節(だし)	米、麦、小麦粉、でん粉、里いも、油、ごま油、砂糖、糸こんにゃく、ねりごま、ごま、かやきせんべい	人参、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、大根、しょうが、ほうれん草、まいたけ	623 kcal 23.0 g
17水	ツナ卵ドッグ ひよこ豆と野菜のマリネ さつまいもの豆乳スープ	○	牛乳、ツナ、卵、ひよこ豆、鶏肉、鶏ガラ、豆乳	コッペパン、油、マヨネーズ、砂糖、オリーブオイル、小麦粉、さつまいも	玉ねぎ、レモン、ピーマン、パプリカ、大根、きゅうり、れんこん、しょうが、人参、白菜、小松菜	620 kcal 23.3 g
18木	かぶの炊きこみごはん きびなごの磯辺あげ 白菜のゆかりあえ 豚汁	○	牛乳、かつお節(だし)、きびなご、油揚げ、鶏肉、青のり、豚肉、豆腐	米、油、ごま、でん粉、小麦粉、ごま油、砂糖、じゃがいも	かぶ、しょうが、かぶの葉、人参、白菜、きゅうり、ゆかり、干ししいたけ、大根、ごぼう、小松菜	573 kcal 23.1 g
19金	マーボー豆腐丼 包みワントンスープ ネーブル	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、豆腐、鶏肉、ベーコン	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、人参、ねぎ、にら、大根、白菜、もやし、チンゲンサイ、ネーブル	597 kcal 24.5 g
22月	ほうとう 水菜のゆず塩こぶあえ 小松菜スコーン	○	牛乳、油揚げ、さば節(だし)、豚肉、塩こぶ	ほうとう、油、ごま油、強力粉、砂糖、小麦粉、バター、甘納豆	ごぼう、人参、大根、もやし、かぼちゃ、干ししいたけ、絹さや、ねぎ、れんこん、水菜、キャベツ、きゅうり、白菜、ゆず、小松菜	603 kcal 22.6 g
23火	麦いりごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 茎わかめのおかかあえ かきたま汁	○	牛乳、鮭、茎わかめ、かつお節、卵、さば節(だし)、油揚げ、豆腐	米、麦、ごま油、砂糖、でん粉、じゃがいも	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、もやし、きゅうり、人参、大根、えのきたけ、小松菜	568 kcal 29.3 g
24水	えびピラフのホワイトソースかけ フライドチキン トマトスープ いちご	ジュース	牛乳、ハム、えび、鶏肉、鶏ガラ、生クリーム、豚肉、レンズ豆	米、オリーブオイル、マカロニ、バター、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖、でん粉	にんにく、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、ホールのトマト、小松菜、いんげん、しょうが、キャベツ、いちご	577 kcal 21.3 g

※食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。