



令和7年度 12月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）

大田区立梅田小学校

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	その他	ねらい等
1月	あんかけチャーハン	○	豚肉(挽肉),鳥がら,鶏卵	米,ラード,ごま油,でん粉	にんにく,干しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,しょうが,たまねぎ,えのきだけ,こねぎ	水(米)×1.2,酒,しょうゆ,塩,こしょう,水	
	バンバンジー風サラダ		鶏肉	ごま油,砂糖,白ねりごま,白いりごま	にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ,しょうが,ねぎ	酒酢,しょうゆ,テンメシジャン	
	マラーカオ		豆乳	小麦粉,サラダ油,黒砂糖,三温糖		ベーキングパウダー,塩,紙皿	
2火	ゆかりごはん	○		米,白いりごま	ゆかり	水(米)×1.2	
	鮭のごま醤油焼き		生鮭(50g)	ごま油,三温糖,白ねりごま,白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ	みりん,しょうゆ,酒,一味唐辛子	
	煮びたし		油揚げ	糸こんにゃく,三温糖	にんじん,もやし,小松菜	だし汁,しょうゆ,みりん	
	豆豚汁		豚肉,削り節(だし),大豆,油揚げ	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	酒,水,白みそ,赤みそ	
3水	照り焼きチキンスパゲッティ	○	鶏肉,ささみのり	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,三温糖	にんにく,たまねぎ,えのきだけ,しめじ,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん,塩	
	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	酢,しょうゆ,粉辛子	
	スイートポテト		豆乳,生クリーム	さつまいも,バター,砂糖		みりん	
4木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,白いりごま		水(米)×1.2	
	ししゃものカレーごま焼き		ししゃも	小麦粉,白いりごま		カレー粉,水	
	焼きビーフン		豚肉	サラダ油,三温糖,ビーフン,ごま油	にんじん,もやし,にら	酒,しょうゆ,オイスターソース,塩	
	中華風卵コーンスープ		豚肉(挽肉),鳥がら,鶏卵	油,でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,しょうが,ホールコーン缶,クリームコーン(缶),小松菜	酒,塩,こしょう,水	
5金	焼きカレーパン	○	豚肉(挽肉),大豆,粉チーズ	ミルクパン(50g),サラダ油	にんにく,しょうが,たまねぎ	赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース	
	かぶ入り野菜スープ		ベーコン,鳥がら,豚肉	じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム缶,ホールコーン缶,かぶ,かぶの葉	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
	ヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パインアップル(缶),黄桃(缶),みかん(缶)		
8月	胚芽ごはん	○		米,胚芽米		水(米)×1.2	山形県の料理
	大豆のかりかりふりかけ		炒り大豆,青のり	白いりごま,ごま油,砂糖		みりん,しょうゆ	
	さばの香味揚げ		鯖(50g)	三温糖,でん粉,油	しょうが,にんにく,たまねぎ	トウバンジャン,酒,しょうゆ	
	芋煮		豚肉,削り節(だし)	ごま油,こんにゃく,三温糖,さといも	ごぼう,にんじん,まいだけ,ねぎ	酒,水,みりん,しょうゆ,塩	
9火	四川豆腐丼	○	豚肉(挽肉),大豆,鳥がら,豆腐	米,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,干しいたけ,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),にら	水(米)×1.2,トウバンジャン,酒,水,しょうゆ,塩	中国の料理
	中華風ごまサラダ		くきわかめ(塩抜)	ごま油,三温糖,白いりごま,白ねりごま	にんじん,キャベツ,きゅうり	水酢,しょうゆ	
	わかめスープ		削り節(だし),生わかめ	ごま油	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,ねぎ	水,塩,こしょう,しょうゆ	
10水	パインパン	○		パインパン(50g)			
	白身魚のモルネソース焼き		ホキ(50g),牛乳,ピザ用チーズ	バター,小麦粉	パセリ	白ワイン,塩,こしょう,オレガノ,紙皿	
	ミネストローネ		ベーコン,豚肉,ウィンナー,鳥がら	オリーブ油,じゃがいも,マカロニ,三温糖	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ	トマトピューレ,赤ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう	
	果物(みかん)				みかん		
11木	かやくごはん	○	油揚げ	米,サラダ油,三温糖	ごぼう,にんじん	水(米)×1.2-調味料,酒,しょうゆ,だし汁,みりん,うすくちしょうゆ	大阪府の料理
	切干大根の卵焼き		豚肉(挽肉),大豆,鶏卵	サラダ油,三温糖	切干大根,にんじん,たまねぎ	酒,しょうゆ,塩,水	
	かす汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ	さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきだけ,ねぎ	水,酒,白みそ,赤みそ,しょうゆ,酒かす	
12金	ごはん	○		米		水(米)×1.2	
	手作りしゅうまい		豚肉(挽肉),しほり豆腐	三温糖,でん粉,ごま油,しゅうまいの皮	たまねぎ,しょうが	しょうゆ,塩,こしょう,酒	
	ナムル		くきわかめ(塩抜)	ごま油,三温糖,白いりごま	にんじん,もやし,きゅうり,にら,にんにく	酢,しょうゆ,ラー油	
	マロニースープ		鳥がら,豚肉	マロニー,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきだけ,ねぎ,小松菜	水,酒,塩,こしょう,しょうゆ	



令和7年度 12月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校

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	その他	ねらい等
15月	みそラーメン		豚肉、鳥がら、カットわかめ	冷凍ラーメン、ごま油、サラダ油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、ホールコーン缶、ねぎ、にら	トウバンジャン、酒、水、塩、こしょう、赤みそ、八丁みそ、しょうゆ、みりん	
	白菜と竹輪の塩昆布サラダ	○	焼き竹輪、塩昆布	ごま油、三温糖	にんじん、はくさい、小松菜	酢、しょうゆ	
	たこ焼きポテト		たこ(ゆで)、豆乳、青のり、かつお節	じゃがいも、でん粉、油	紅しょうが	塩、こしょう、中濃ソース	
16火	鶏五目ごはん		鶏肉、油揚げ	米、ごま油、三温糖	だけのこ(水煮)、にんじん、干しいだけ	水(米)×1.2、調味料、酒、塩、しょうゆ、だし汁	千葉県 の料理
	あじのさんが焼き	○	あじ(すり身)、豚肉(挽肉)、豆乳	砂糖、でん粉	ねぎ、しょうが、しそ葉	赤みそ、しょうゆ、みりん	
	けんちん汁		削り節(だし)、昆布(だし)、豆腐、油揚げ、カットわかめ	ごま油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、小松菜、ねぎ	水、塩、しょうゆ	
17水	スノーあげパン			ココアパン(50g)、油、グラニュー糖、粉砂糖		ビュアココア、バーガー袋	
	ヌードルスープ	○	鳥がら、ベーコン、豚肉	サラダ油、じゃがいも、生パスタ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム缶	水、ロリエ、塩、こしょう、しょうゆ	
	ツナひじきサラダ		干ひじき、ツナ缶(水煮)	三温糖、サラダ油	にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶	酢、しょうゆ、粉辛子	
18木	ちりめんごはん		炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	米、白いりごま		水(米)×1.2	
	たらちり鍋	○	厚削り節(だし)、昆布(だし)、豚肉、たら、豆腐	しらたき	にんじん、はくさい、ねぎ、小松菜、ゆず(果皮、生)	水、酒、しょうゆ、塩、だし汁	
	茶碗蒸し		削り節(だし)、昆布(だし)、鶏卵、鶏肉		糸みつば	水、みりん、酒、うすくちしょうゆ、塩、コップ	
19金	冬野菜のカレーライス		鳥がら、豚肉、ひよこまめ(乾)	米、サラダ油、さといも、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、だいこん、りんご	水(米)×1.2、水、塩、こしょう、カレー粉、オールスパイス(乾)、クミン、ローリエ、オリーブオイル、スターソース、オイスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ	
	ビーンズサラダ	○	青大豆	サラダ油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、たまねぎ	酢、しょうゆ、粉辛子	
	果物(りんご)				りんご		
22月	ほうとう		昆布(だし)、厚削り節(だし)、豚肉	冷凍うどん、サラダ油、さといも、でん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、小松菜	かつお昆布だし、赤みそ、水、酒、白みそ	山梨県 の料理 冬至・
	かぼちゃと大豆の天ぷら	○	大豆	油、小麦粉	かぼちゃ	水、塩	
	果物(早香)				早香		
23火	ミルクフレンチトースト		調理用牛乳、豆乳	食パン(50g)、砂糖、バター		バニラエッセンス	ベルギー の料理
	カルボナード	○	鳥がら、豚肉、もも、いんげん豆	オリーブ油、じゃがいも、ザラメ、小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、トマト缶	水、ロリエ、赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、粉辛子、しょうゆ、ビール(黒)	
	花野菜のサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、きゅうり、ホールコーン缶	酢、しょうゆ、塩、粉辛子	
24水	カラフルピラフ		ベーコン	米、サラダ油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、赤ピーマン、ピーマン	水(米)×1.2、塩、こしょう	クリスマス
	ロックチキン	○	鶏肉切り身(40g)	小麦粉、コーンフレーク、油		塩、こしょう、カレー粉、水	
	ABCスープ		ベーコン、鳥がら	じゃがいも、ABCマカロニ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、キャベツ	水、ロリエ、塩、こしょう	
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	水、プリンカップ(60cc)	

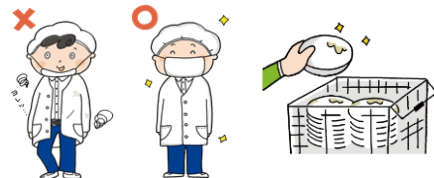
※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 18回

今月の給食目標

準備や片付け みんなで協力

- ・手早く、正しい身支度をしよう。
- ・清潔な配膳と後始末を心がけよう。
- ・準備や片付けは協力し合って行おう。



～かぜに注意！～

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底することが大切です。しっかり食べて、ウイルスをよせつけない身体をつくりましょう。



◆今月の栄養師

エネルギー 597kcal
たんぱく質 24.8g
カルシウム 336mg
食塩相当量 2.3g

