



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,たまねぎ,ねぎ,しょうが,たまねぎ,えのきだけ,こねぎ	水(米)×1.2,酒,しょうが,塩,こしょう,水	
	パンパンジー風サラダ		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,テンメンジャン	
	マーラーカオ		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,きざみのり	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		フレーンヨーグルト	粉砂糖	パンアップル(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
	大豆のカリカリふりかけ		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,まいだいこん,ねぎ	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,たまねぎ(水煮),にら	水(米)×1.2,トバンジャン,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),しづく豆腐	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	トウパンジャン,酒,水,塩,こしょう,赤みそ,ハ丁みそ,しょうゆ,みりん	千葉県の料理
	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	たけのこ(水煮),にんじん,干しいたけ	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,えのきだけ,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		ピュアコア,バーガー袋	千葉県の料理
	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,生バスター	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,ちりめんじゅう	米,白いりごま		水(米)×1.2	千葉県の料理
	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(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,酒瓶,こしょう,オールスパイス(粒),クミン,クローブ,オツメグサ(粒),ターメス,オイスター,トマトケチャップ,しょうゆ	千葉県の料理
	ピーンズサラダ		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,えのきだけ,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
	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		パニラエッセンス	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,ドントピューレ,ウスター,ソース,粉辛子,しょうゆ,ドール(園)	
	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

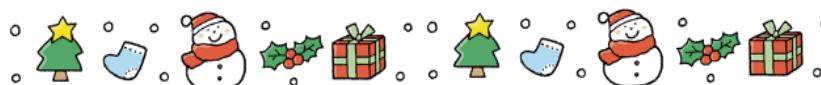
準備や片付け みんなで協力

- 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。



◆今月の栄養価
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