

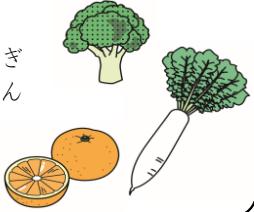
# 令和7年度 12月分 献立表

中央区立豊海小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の動き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる			
1	月	ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ オレンジゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 さとう でんぶん ごま油 ワンタンの皮	豆腐 豚ひき肉 大豆 アガード牛乳	たまねぎ 長ねぎ にら にんにく しょうが にんじん もやし こまつな えのき オレンジジュース	627	25.2	
2	火	パンズパン ピーンズコロッケ もやしときゅうりのサラダ ABCトマトスープ 牛乳	パンズパン 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう ごま マカロニ	手羽先 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん しめじ トマト水煮 しょうが	587	22.0	
3	水	かみかみメニューの日【きびなごと油揚げをよくかんでたべよう】 わかめごはん きびなごのカレー揚げ キャベツと油揚げの和風サラダ 豚汁 牛乳	30 30 30	米 米粒麦 米粉 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	わかめ ちりめんじゃこ きびなご 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな だいこん ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ	585	26.6
4	木	ツナとトマトのスパゲティ 野菜サラダ カップカステラ 牛乳	スパゲティ 油 ごま油 さとう 小麦粉 はちみつ グラニュー糖 バター	ペーパー まぐろ油漬 チーズ 卵 生クリーム 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮 もやし きゅうり	636	26.3	
5	金	すき焼き丼 のりしおれんこんチップス かきたま汁 牛乳	米 米粒麦 しらたき 油 さとう ごま でんぶん	豚肉 凍り豆腐 あおのり 豆腐 糸寒天 卵 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にんじん えのき れんこん こまつな	585	26.8	
8	月	鮭チャーハン 肉団子スープ みかん 牛乳	米 米粒麦 ごま ごま油 油 春雨 でんぶん	鮭 卵 ベーコン 豚ひき肉 牛乳	長ねぎ にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ しめじ しょうが みかん	585	24.6	
9	火	茶めし おでん 野菜のみそドレッシングサラダ りんごゼリー 牛乳	米 じゃがいも ちくわぶ さとう 油 ごま油 ごま	さつま揚げ がんもどき 竹輪 アガード牛乳	だいこん にんじん こんにゃく もやし こまつな はくさい りんごジュース	587	20.7	
10	水	しおラーメン スパイシービーンズポテト フルーツミックス 牛乳	蒸し中華めん 油 ごま油 ごま でんぶん じゃがいも さとう	鶏肉 なると 大豆 牛乳	もやし 長ねぎ スイートコーン ほうれんそう にんじん しょうが にんにく りんご ラフランス 黄桃	585	22.2	
11	木	食べよう野菜350メニューの日 (1皿60gの野菜を使用) ごはん お好み焼き風卵焼き お浸し みそ汁 牛乳	350 350 350	米 油 さとう でんぶん	豚ひき肉 あおのり かつお削り節 卵 油揚げ 豆腐 わかめ 糸寒天 牛乳	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん 長ねぎ えのき	586	26.5
12	金	えびピラフ クリスピーチキン ミネストラスープ 牛乳	米 油 小麦粉 コーンフレーク じゃがいも	えび 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリー トマト水煮 しょうが バセリ	607	24.3	
13	土	ポークカレーライス ひじきともやしのサラダ りんご はっこう乳 (のむヨーグルト)	米 米粒麦 じゃがいも 油 さとう ごま	豚肉 干ひじき はっこう乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ スイートコーン りんご	588	17.7	
15	月	振替休業日						
16	火	コッペパン たらとじゃがいものチーズ焼き トマトパスタスープ みかん 牛乳	コッペパン 小麦粉 じゃがいも 油 バター マカロニ	たら 豆乳 チーズ ウィンナー 牛乳	たまねぎ スイートコーン キャベツ にんじん しめじ バセリ トマト水煮 みかん	590	25.2	
17	水	ごはん 豆腐ハンバーグ(だいこんおろしのソース) 和風サラダ みそ汁 牛乳	米 油 パン粉 さとう でんぶん じゃがいも	豚ひき肉 大豆 豆腐 わかめ 牛乳	たまねぎ だいこん はくさい にんじん キュウリ 長ねぎ えのき	610	26.5	
18	木	地産地消の日【にんじん・八王子市産】 シュークリーム にんじんドレッシングサラダ 紅まどんな 牛乳	350 350 350	米 さつまいも 油 バター 小麦粉 さとう	鶏肉 豆乳 チーズ 牛乳	たまねぎ にんにく バセリ もやし キャベツ こまつな にんじん 紅まどんな	616	21.6
19	金	食育の日 日本の郷土料理献立【奈良県】 ごはん さばのサクサク揚げ 磯香あえ にゅうめん 牛乳	日本郷土料理 350	米 でんぶん 油 さとう パン粉 そうめん	さば 焼きのり かまぼこ 牛乳	しょうが もやし こまつな 長ねぎ にんじん 干しいたけ 糸みづば	667	23.5
22	月	季節のメニューの日【行事食・冬至】 かぼちゃ入りみそうどん 野菜のゆずじょうゆかけ おいもの米粉ドーナツ 牛乳	冬至 350	冷凍うどん 油 さといも さとう ごま油 さつまいも 米粉 グラニュー糖	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳	にんじん しめじ 長ねぎ かぼちゃ はくさい こまつな もやし ゆず	585	20.3
23	火	豚肉のしょうがやき丼 ツナサラダ わかめと卵のスープ 牛乳	米 米粒麦 油 でんぶん ごま油 さとう ごま	豚肉 まぐろ油漬 わかめ 豆腐 卵 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん 万能ねぎ もやし こまつな えのき 長ねぎ	586	29.5	
24	水	エクレアパン ポトフ みかん 牛乳	ツイストパン チョコレート じゃがいも	豚肉 ウィンナー 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ プロッコリー バセリ しょうが みかん	587	22.0	

\*都合により献立内容を変更する場合があります。

## 12月の給食に使用する季節の食材



たら さといも ごぼう  
ほうれんそう こまつな ねぎ  
だいこん はくさい れんこん  
プロッコリー ゆず みかん  
紅まどんな りんご



児童1人1回当りの平均栄養摂取量（小学校）



栄養素	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
12月分平均	600	16.0	29.6	2.1	324	82	2.5	214	0.37	0.5	30	5.8
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、\*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 \*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。