



# 12月献立表

【12月の給食めあて】  
冬の寒さにまけない  
食事をしよう

令和7年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立		主な材料（おもなざいりょう）			栄養価	
			赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1月	ホットドッグ とりにくとかぼちゃのスープ		牛乳 とりにく フランクフルト	コッペパン あぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	588	23.1
2火	ごはん こうやどうふのあげに やさいのあますあえ		牛乳 こうやどうふ ツナ とりにく	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	だいこん こまつな たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり らっきょう	659	23.3
3水	チキンカレー ヨーグルトドリンク フレンチサラダ		とりにく ヨーグルトドリンク	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	594	18.1
4木	ながさきちゃんぽん あおのりポテト		牛乳 あおのり ぶたにく いか あさり ひよこまめ	あぶら じゃがいも でんぷん ちゅうかめん	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ いんげん きくらげ	586	25.8
5金	ごはん カヴァリヤ・コン・トマト エンペドラッド サラダ ソパ・デ・アホスープ <スペイン>		牛乳 さば ツナ いんげんまめ ベーコン たまご	こめ あぶら でんぷん オリーブオイル パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト きゅうり パプリカ マッシュルーム	678	29.4
8月	シナモンあげパン ABCスープ バジドレサラダ		牛乳 ぶたにく	コッペパン さとう でんぷん オリーブオイル マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし いんげん	581	18.2
9火	キムタクごはん ぶりのたつたあげ やさいのしおこんぶあえ かきたまじる		牛乳 ぶたにく ぶり しおこんぶ とりにく たまご	こめ でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ しょうが たくあん はくさいキムチ きゅうり にら	640	30.0
10水	スパゲティミートソース グリーンサラダ スイートポテト		牛乳 ぶたにく たまご 生クリーム	スパゲティ あぶら さつまいも さとう バター オリーブオイル	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり いんげん	685	23.1
11木	アナム 図書給食「ひまなこなべ」 チマチェプ <アイヌ料理> にくだんごのオハウ くだもの		牛乳 さけ ぶたにく	こめ きび でんぷん	しょうが にら はくさい まいたけ わらび ぜんまい ねぎ みかん	603	32.1
12金	あぶらふ丼 おくすかけ ささかまぼこ		牛乳 とりにく たまご かまぼこ	こめ あぶらふ さとう でんぷん そうめん	にんじん たまねぎ こまつな いんげん ねぎ だいこん しいたけ	617	29.6
15月	メロンパン ポトフ ひじきのマリネ		牛乳 ぶたにく たまご ベーコン ウインナー	まるパン こむぎこ バター さとう あぶら じゃがいも	セロリ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	618	20.3
16火	マーボーどうふ丼 ちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とうふ とりにく	こめ さとう あぶら でんぷん	にんにく こまつな だけのこ にんじん しいたけ れんこん にら ねぎ はくさい	586	25.0
17水	サーモンピラフ きのこのスープ くだもの		牛乳 とりにく さけ なまクリーム	こめ あぶら さとう バター	たまねぎ とうもろこし しめじ しいたけ にんじん こまつな みかん	593	23.5
18木	ごはん バサのたまねぎソース ちりめんあえ とんじる		牛乳 バサ ちりめん ぶたにく	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ぶ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり しょうが ごぼう ねぎ	614	28.4
19金	クリームライス まめツナサラダ		牛乳 とりにく ひよこまめ ツナ 生クリーム	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん しょうが マッシュルーム	647	21.8
22月	ゆかりごはん かぼちゃのあげに くきわかめのサラダ		牛乳 とりにく くきわかめ かつおぶし	こめ あぶら さとう でんぷん	かぼちゃ たまねぎ だけのこ キャベツ きゅうり にんじん しいたけ	590	20.4
23火	ごはん ぶりのてりやき いそかあえ さつまじる		牛乳 ぶり とりにく のり	こめ さとう あぶら こんにゃく さつまいも ぶ	こまつな しょうが キャベツ だいこん えのき にんじん ねぎ	588	28.5
24水	みそラーメン バリバリサラダ フルーツポンチ		牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん とうもろこし ねぎ にら もも みかん パイン	617	19.5
25木	<クリスマスメニュー> パンプキンパン フライドチキン クリスマスサラダ ミネストローネ チョコプリン		牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ	パンプキンパン でんぷん じゃがいも マカロニ こむぎこ チョコレートプリン	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ セロリ パプリカ トマト	623	35.6

<備考>食材料購入の都合により、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

月栄養価平均

616

25.0

☆25日（木）の「フライドチキン」は、PTAからの支援金によるものです。