



12月献立表

令和7年度

【12月の給食めあて】
冬の寒さにまけない
食事をしよう

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 でんぶん 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 きゅべつ 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	牛乳 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 ふたにく いか あさり ひよこまめ	あぶら じゃがいも でんぶん 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・トマテ エンペドラッド サラダ ソバ・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 でんぶん 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 ふたにく	コッペパン さとう でんぶん 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 ぶりにく ぶり しおこんぶ とりにく たまご	こめ でんぶん 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 ふたにく 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	アマム 図書給食「ひまなこなべ」 チマチエプ <アイヌ料理> にくだんごのオハウ くだもの	牛乳 さけ ふたにく	こめ きび でんぶん	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 <宮城県> 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 でんぶん 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 ふたにく たまご ベーコン ワインナー	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 ぶりにく とりにく	こめ さとう あぶら でんぶん	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 ちらりめんあえ とんじる	牛乳 バサ ちらりめん ぶりにく	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ふ	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 <冬至> 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 でんぶん	かぼちゃ たまねぎ たけのこ 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 ふ	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 パリパリサラダ フルーツポンチ	牛乳 ふたにく	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	<クリスマスマニューチ> 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 ぶりにく いんげんまめ	パンプキンパン でんぶん 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。