



# 令和7年度12月献立表

足立区立梅島小学校

| 実施日                      | 主食                            | 主菜・副菜・汁物  | 赤:血や肉になる                                | 黄:熱や力のもとになる                       | 緑:からだの調子をととのえる                                 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>炭水化物(g)<br>食塩相当量(g)                 |   |   |
|--------------------------|-------------------------------|---|---|-----------------------------------|--|--|---|---|
| 1月                       | あらいさんの<br>こだわりごはん             | ピリ辛鶏じゃが<br>かまぼこと野菜のあえもの                         | とりにく<br>なまあげ<br>あかみそ<br>かまぼこ            | ぎゅうにゅう                            | こめ<br>じゃがいも<br>しらたき<br>さとう                     | にんじん<br>ごまつな<br>たまねぎ<br>にんにく<br>もやし                            | 599<br>23.8<br>93.4<br>2.3                    |   |
| 2火                       | ミルクパン                         | 魚のホワイトソース焼き<br>トマトドレッシングサラダ 洋卵スープ               | さけ<br>ベーコン<br>たまご<br>しろういんげんまめ          | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ                   | ミルクパン<br>こむぎこ<br>パンこ<br>じゃがいも<br>かたくりこ         | ごまつな<br>にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし                 | 547<br>29.6<br>62.6<br>2.5                    |   |
| 3水                       | 麻婆豆腐丼                         | 揚げワントンサラダ 果物                                    | ぶたにく<br>レバー<br>だいず<br>あかみそ<br>おしどうふ     | ぎゅうにゅう                            | こめ<br>かたくりこ<br>ワントン<br>さとう                     | にんじん<br>ごまつな<br>ねぎ<br>にんにく<br>キャベツ                             | りんご<br>661<br>25.2<br>96.7<br>1.9             |   |
| 4木                       | ぼかぼか生姜ごはん                     | メカリの香味揚げ いわしのつみれ汁 果物                            | あぶらあげ<br>メヒカリ<br>いわし<br>あかみそ<br>しるみそ    | ぎゅうにゅう                            | こめ<br>しらたき<br>さんおんどう<br>かたくりこ                  | しょうが<br>だいこん<br>はくさい   | ほししいたけ<br>みかん<br>562<br>23.8<br>81.9<br>2.1   |   |
| 埼玉県郷土料理                  |                               |   |   |                                   |  |  |   |   |
| 5金                       | けんちんうどん                       | 卵と野菜のあえもの ★みそポテト                                | とりにく<br>あぶらあげ<br>たまご<br>あかみそ            | ぎゅうにゅう                            | うどん<br>こんにやく<br>さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>かたくりこ  | にんじん<br>ごまつな<br>だいこん<br>ごぼう<br>キャベツ                            | ぶなしめじ<br>534<br>23.1<br>105.7<br>2.1          |   |
| かむカムチャレンジ週間 (12/8~12/12) |                               |   |   |                                   |  |  |   |   |
| 8月                       | あらいさんの<br>こだわりごはん             | ★鶏肉と大豆の甘辛あえ<br>ひじきあえ じゃがいもの味噌汁                  | とりにく<br>だいず<br>あかみそ<br>しるみそ             | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>わかめ              | こめ<br>かたくりこ<br>こむぎこ<br>さとう<br>じゃがいも            | しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                                   | 614<br>24.1<br>89.3<br>1.9                    |   |
| 9火                       | ★かむカムハーパン<br>(あんバター・ガーリックバター) | ブイヤベース マカロニ入りサラダ 果物                             | あんこ<br>えび<br>いか<br>たら<br>ベーコン           | ぎゅうにゅう                            | ソフトフランスパン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう              | バター<br>あぶら<br>にんじん<br>パセリ<br>トマト                               | にんにく<br>たまねぎ<br>セロリ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし | みかん<br>563<br>28.2<br>65.1<br>2.4               |
| 12月お誕生日給食                |                               |   |   |                                   |  |  |   |   |
| 10水                      | ★キムタクチャーハン                    | ★花びら茸と春雨の中華サラダ<br>わかめと卵のスープ                     | ぶたにく<br>きぬどうふ<br>たまご                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ                     | こめ<br>はるさめ<br>さとう                              | にんじん<br>しょうが<br>キムチ<br>たくあん<br>きゅうり<br>たまねぎ                    | きくらげ<br>551<br>20.9<br>78<br>2.6              |   |
| 11木                      | ★かむカムカレーライス                   | ★さきいかサラダ 果物                                     | ぶたにく<br>しろういんげんまめ<br>さきいか               | ぎゅうにゅう<br>チーズ                     | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>はちみつ<br>さとう       | たまねぎ<br>れんこん<br>しょうが<br>にんにく<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>きゅうり<br>おやし | りんご<br>651<br>22.5<br>103.9<br>2.4            |   |
| 12金                      | ちゃんぽん麺                        | ★ししゃもの磯辺揚げ 焼きいも                                 | ぶたにく<br>えび<br>いか<br>かまぼこ<br>うずらたまご      | ぎゅうにゅう<br>ししゃも<br>あおのり            | ラーメン<br>こむぎこ<br>さつまいも                          | にんじん<br>しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし                    | 578<br>29.3<br>77.7<br>2.3                    |   |
| うめじまお弁当コンクール校長賞受賞作品      |                               |   |   |                                   |  |  |   |   |
| 15月                      | あらいさんの<br>こだわりごはん             | ★鮭ふりかけ シュウマイボール<br>野菜炒め 青のりポテト                  | さけ<br>けし<br>ぶたにく<br>とりにく<br>だいず<br>ベーコン | ぎゅうにゅう<br>あおのり                    | こめ<br>パンこ<br>かたくりこ<br>しゅうまいのかわ<br>さとう<br>じゃがいも | しょうが<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>にんにく<br>キャベツ                         | 667<br>28.5<br>94.9<br>1.7                    |   |
| 16火                      | ピザトースト                        | 小エビのサラダ ホワイトシチュー                                | ベーコン<br>えび<br>とりにく                      | ぎゅうにゅう<br>ピザチーズ                   | しょうパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>コーンスターチ               | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                                   | ぶなしめじ<br>554<br>26.9<br>70<br>3               |   |
| 17水                      | あらいさんの<br>こだわりごはん             | 魚の幽庵焼き<br>アーモンドあえ 生揚げの味噌汁                       | さわら<br>なまあげ<br>あかみそ<br>しるみそ             | ぎゅうにゅう<br>わかめ                     | こめ<br>さとう                                      | アーモンド<br>にんじん<br>ごまつな  | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ゆず<br>えのきたけ           | 597<br>28.9<br>76.7<br>1.8                      |
| 千住宿開宿400年記念献立            |                               |   |   |                                   |  |  |   |   |
| 18木                      | ★千住ねぎの焼き鳥丼                    | わかめのごま酢あえ 黒蜜ミルクプリン                              | とりにく                                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>パールアガー<br>なまクリーム | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>くるざとう<br>はちみつ<br>コーンスターチ | しょうが<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>たけのこ<br>もやし                              | ほししいたけ<br>623<br>24.8<br>92.7<br>1.7          |   |
| 19金                      | あらいさんの<br>こだわりごはん             | まめみそ<br>大根と豚肉のうま煮 野菜のちりめんあえ                     | だいず<br>あかみそ<br>ぶたにく<br>うずらたまご           | ぎゅうにゅう<br>ちりめん                    | こめ<br>かたくりこ<br>さとう                             | にんじん<br>ごまつな<br>だいこん<br>ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり             | みかん<br>631<br>25.8<br>90<br>2.1               |   |
| 冬至の献立                    |                               |   |   |                                   |  |  |   |   |
| 22月                      | あらいさんの<br>こだわりごはん             | ★焼き魚のゆず味噌だれ<br>★かぼちゃの甘煮 白菜の味噌汁                  | さば<br>しるみそ<br>なまあげ<br>あかみそ              | ぎゅうにゅう                            | こめ<br>さとう                                      | かぼちゃ<br>にんじん   | はくさい<br>ゆず<br>えのきたけ                           | 592<br>25.3<br>84<br>1.8                        |
| 23火                      | 胚芽パン                          | おからのキッシュ ポテトのケチャップがらめ<br>田舎風スープ                 | ベーコン<br>おから<br>たまご<br>ぶたにく<br>こうやどうふ    | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム<br>ピザチーズ         | はいわパン<br>じゃがいも<br>さとう<br>はるさめ                  | あぶら<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>パセリ                                   | たまねぎ<br>とうもろこし<br>しょうが<br>キャベツ                | マッシュルーム<br>ほししいたけ<br>576<br>27.2<br>71.7<br>2.5 |
| セレクト給食                   |                               |   |   |                                   |  |  |   |   |
| 24水                      | クリスマス献立<br>スパゲッティ<br>ミートソース   | カリカリ豆サラダ<br>★セレクトマフィン(いちごジャムマフィンまたはごまつなチョコマフィン) | ぶたにく<br>レバー<br>ひよこまめ<br>たまご<br>どうにゅう    | ぎゅうにゅう                            | スパゲッティ<br>かたくりこ<br>さとう<br>こむぎこ<br>チョコチップ       | あぶら<br>バター<br>にんじん<br>トマト<br>ごまつな                              | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>セロリ<br>キャベツ<br>とうもろこし | えのきたけ<br>657<br>25.6<br>93.6<br>2.4             |

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。  
○献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。  
(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行食事、かむかむデーなど)  
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

今月の給食目標  
ぎょうじしよく りょうり なまえ おぼ  
行事食や料理の名前を覚えましょう。