

令和7年12月 献立表

南葛西第二小学校

日	曜	献立名	主な使用食材		
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力の元になる	緑: 体の調子を整える
1	月	牛乳	ご飯	米、麦	
			さばのみぞれ煮	三温糖、でん粉	だいこん
			れんこんのきんぴら炒め	油、つきこんにやく、さとう、じゃがいも、白ごま	にんじん、れんこん
			きのこのすまし汁	木綿豆腐	でん粉 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、はくさい、こまつな、ねぎ
2	火	牛乳	★なかよしタイムお弁当給食★		
			わかめご飯	炊き込みわかめ	米、麦、白ごま
			鶏のから揚げ	鶏肉	でん粉、油 しょうが
			舟形きゅうり		きゅうり
3	水	牛乳	小松菜ソテー	油	玉ねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、こまつな
			海鮮豆腐丼	豚肉、えび、いか、木綿豆腐	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、チ ンゲンサイ
			ワンタンスープ		にんじん、キャベツ、えのきたけ、こまつな
			柿		柿
4	木	牛乳	ツナじゃこご飯	ツナ缶、ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん
			お好み焼き風卵焼き	豚肉、たまご、青のり	玉ねぎ、にんじん、キャベツ
			小松菜のごま和え	みそ	こまつな、もやし、にんじん
			じゃがいものみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ	えのきたけ、にんじん、玉ねぎ
5	金	牛乳	中華丼	豚肉、いか、えび	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、も やし、干しいたけ、たけのこ
			ニラのスープ	生揚げ	にんじん、えのきたけ、ねぎ、にら
			さつまいものごま団子		
			★有機農業の日献立★		
8	月	牛乳	ご飯	米、麦	
			いかのかりんとうがらめ	いか	でん粉、油、さとう しょうが
			ピリ辛ひじき	ひじき、ツナ缶	三温糖、油 きゅうり、にんじん、キャベツ
			けんちん汁	木綿豆腐	こんにゃく だいこん、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、こまつな
9	火	牛乳	マーボー大根丼	豚肉、みそ、大豆	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、干し いたけ、だいこん、にら
			焼きししゃも	ししゃも	
			わかめスープ	木綿豆腐、わかめ	にんじん、もやし、えのきたけ
			りんご		りんご
10	水	牛乳	パンズパン	丸パン	
			ハンバーグ	豚肉、大豆、木綿豆腐、豆乳、たまご	玉ねぎ
			ゆでキャベツ		キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ
			ミネストローネ	大豆	玉ねぎ、にんじん
11	木	牛乳	オレンジ		オレンジ
			ご飯	米、麦	
			手作りじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ、あおのり	白ごま ゆかり
			ぶりの照り焼き	ぶり	三温糖、でん粉 しょうが
			小松菜のおひたし	油揚げ	三温糖 こまつな、もやし、はくさい、にんじん
12	金	牛乳	さつまいものみそ汁	みそ	こんにゃく、さつまいも だいこん、にんじん
			チャーハン	たまご、豚肉	にんじん、ねぎ、たけのこ、干し椎茸
			ジャンボぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮、ごま油、小麦粉、油 しょうが、玉ねぎ、にら、はくさい
			春雨スープ	木綿豆腐	緑豆はるさめ にんじん、えのきたけ、もやし、ねぎ、こまつな
13	土	牛乳	ハヤシライス	豚肉、生クリーム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
			海藻サラダ	糸寒天、わかめ、くきわかめ	もやし、きゅうり、コーン
			バナナ		バナナ
			ご飯	米、麦	
16	火	牛乳	魚のバーベキューソース	鮭	三温糖 玉ねぎ、りんご、レモン、パセリ
			じゃがいものきんぴら炒め		油、つきこんにやく、さとう、じゃがいも、白ごま にんじん、ごぼう
			白菜のみそ汁	油揚げ、みそ、大豆	だいこん、にんじん、はくさい
			ご飯	米、麦	
17	水	牛乳	チゲ豆腐	豚肉、木綿豆腐	ごま油、三温糖、しらたき しょうが、ににく、はくさい、もやし、はくさいキム チ、ねぎ、にら、こまつな
			焼肉サラダ	豚肉	油、ごま油、三温糖、白ごま ににく、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし
			ナン	ナン	
			キーマカレー	豚肉、大豆、ヨーグルト、粉チーズ	ににく、しょうが、玉ねぎ、セロリー、ごぼう、にん じん
18	木	牛乳	ミルクゼリー	寒天、牛乳	さとう 黄桃缶、パイン缶
			★食育の日献立★秋田県		
			ご飯	米、麦	玉ねぎ、だいこん（いぶりがっこ）
			チキンカツ（いぶりがっこタルタル）	鶏肉	でん粉、油、エッグフリーマヨネーズ こまつな、キャベツ、にんじん、はくさい
19	金	牛乳	野菜のごま和え		白ごま、三温糖
			きりたんぽ汁		きりたんぽ、こんにゃく だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ
			★冬至献立★		
			五目うどん	鶏肉、生揚げ	冷凍うどん、三温糖 にんじん、だいこん、干しいたけ、はくさい、ねぎ、 こまつな
22	月	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、大豆	三温糖、でん粉、油、こんにゃく にんじん、かぼちゃ
			みかん		みかん
			胚芽パン	胚芽パン	
			マカロニグラタン	えび、いか、鶏肉、大豆、牛乳、生ク リーム	マカロニ、オリーブ油、油、バター、小麦粉 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
23	火	牛乳	こまつなスープ		じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、こまつな
			オレンジ		オレンジ
			チキンピラフ	鶏肉	米、油 しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
			ボトフ	鶏肉	油、じゃがいも ににく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
24	水	牛乳	チョコレート	たまご、おから	小麦粉、バター、さとう、チョコチップ、紛糖 いちご

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。