

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	さば	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
			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
3	水	牛乳	海鮮豆腐丼	豚肉、えび、いか、木綿豆腐	米、麦、油、三温糖、でん粉、ごま油	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		ワンタンの皮、ごま油、ごま	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	米、麦、油、三温糖、白ごま	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	油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ
			小松菜のごま和え	みそ	白ごま、ねりごま、三温糖	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	じゃがいも	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	米、麦、油、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、はくさい、もやし、干しいいたけ、たけのこ
			ニラのスープ	生揚げ	ごま油、白ごま	にんじん、えのきたけ、ねぎ、にら
			さつまいものごま団子		さつまいも、さとう、白玉粉、小麦粉、白ごま、油	
8	月	牛乳	★有機農業の日献立★			
			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	こんにやく	だいこん、にんじん、玉ねぎ、干しいいたけ、こまつな
9	火	牛乳	マーボー大根丼	豚肉、みそ、大豆	米、麦、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、干しいいたけ、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	白ごま	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	油、パン粉、三温糖	玉ねぎ
			ゆでキャベツ		油、砂糖	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	オリーブ油、じゃがいも、三温糖	玉ねぎ、にんじん
			オレンジ			オレンジ
11	木	牛乳	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
			さつまいものみそ汁	みそ	こんにやく、さつまいも	だいこん、にんじん
12	金	牛乳	チャーハン	たまご、豚肉	米、麦、油	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	米、麦、油、三温糖、バター、小麦粉	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	白ごま、油、ごま油、さとう	もやし、きゅうり、コーン
			バナナ			バナナ
16	火	牛乳	ご飯		米、麦	
			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
17	水	牛乳	ご飯		米、麦	
			チゲ豆腐	豚肉、木綿豆腐	ごま油、三温糖、しらたき	しょうが、にんにく、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	にんにく、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし
18	木	牛乳	ナン		ナン	
			キーマカレー	豚肉、大豆、ヨーグルト、粉チーズ	油、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリー、ごぼう、にんじん
			ミルクゼリー	寒天、牛乳	さとう	黄桃缶、パイナップル
19	金	牛乳	★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
			野菜のごま和え		白ごま、三温糖	
			きりたんぼ汁		きりたんぼ、こんにやく	だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ
22	月	牛乳	★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、干しいいたけ、はくさい、ねぎ、こまつな
			かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、大豆	三温糖、でん粉、油、こんにやく	にんじん、かぼちゃ
			みかん			みかん
23	火	牛乳	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
			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
24	水	牛乳	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
			ポトフ	鶏肉	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
			チョコケーキ	たまご、おから	小麦粉、バター、さとう、チョコチップ、粉糖	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。