



# 12月 きゅうしょくこんだてひょう



令和7年11月28日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長青山美和子

～きゅうしょくもくひょう：なごやかにしょくじをしよう～

にち	ぎゅう にゅう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱく質 えんぶん	
			あか	き	みどり		
			おもに からだをつくる	ねつやちからの もとになる	からだのちょうしを とのえる		
1月	○	ごはん	おからいりメンチカツ ほうれんそうのごまあえ ちゃんこじる	ぎゅうにゅう(飲用) ひじき ぶたにく おから とうにゅう ちくわ(卵無) とりにく とうふ たら	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま じやがいも	にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ほくさい しめじ ねぎ	599 kcal 25.4 g 20.9 g 1.8 g
2火	○	ごはん エコぶりかけ	さけのちゃんちゃんやきふう あおのりいももち きのこのおろしじる	かつおぶし ギュウにゅう(飲用) みそ さけ あおのり とりにく とうふ	こめ むぎ さとう ごま さとう バター ジヤガイモ でんぶん あぶら	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しめじ えのきたけ なめこ ねぎ だいこん こまつな	604 kcal 26.0 g 19.3 g 1.3 g
3水	○	ヨーグルトトースト	チキンとまめのトマトスープに ブロッコリーとツナのサラダ くだもの(ゆめおれんじ)	ヨーグルト たまご ギュウにゅう(飲用・調理用) とりにく だいす ツナ	しょくばん さとう バター あぶら ジヤガイモ ごま	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト バセリ ブロッコリー キュウリ キャベツ パプリカ ゆめおれんじ	518 kcal 25.5 g 21.3 g 1.8 g
4木	○	郷土料理-京都府- まつぶたずし	あつあげとぶたにくのたいたん きょうふうみそしる	かまぼこ(卵無) たまご サバ のり ギュウにゅう(飲用) ぶたにく なまあげ とうふ みそ おかか	こめ さとう あぶら ごま こんにゃく でんぶん さといも	にんじん しいたけ かんぴょう たまねぎ こねぎ だいこん しめじ こまつな	547 kcal 25.0 g 19.6 g 2.1 g
5金	○	つけみそラーメン	やきししゃも パリパリかいそうサラダ くだもの(きつかみかん)	ぶたにく みそ ギュウにゅう(飲用) ししゃも かいそうミックス ハム	ラーメン ごまあぶら あぶら ラード ごま さとう ジヤガイモ	もしや しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん コーン にら キャベツ キュウリ こまつな みかん	568 kcal 27.4 g 22.9 g 2.1 g
8月	○	「御事納め(12/8)」行事食 ゆかりごまごはん	とうふのふかふかあげ はくさいのかおりづけ おことじる	ギュウにゅう(飲用) とうふ たら さくらえび おかか とりにく あずき みそ	こめ むぎ ごま やまいも さとう でんぶん あぶら こんにゃく さといも	ゆかり にんじん ねぎ はくさい キュウリ レモン ごぼう だいこん こねぎ	539 kcal 25.1 g 17.0 g 2.1 g
9火	○	ほうれんそうの キーマカレーライス	アーモンドサラダ いちごとうにゅうかんてんポンチ	ぶらいく だいす ギュウにゅう(飲用) ハム かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら じやがいも こむぎこ さとう アーモンド	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう キャベツ キュウリ コーン いちご みかん おうとう ぶどう	668 kcal 23.3 g 24.2 g 1.8 g
10水	○	ごはん	ぶりのからあげ かぼすだれ こまつなのおひたし まろやかとうにゅうとんじる くだもの(りんご)	ギュウにゅう(飲用) ぶり おかか ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま こんにゃく ジヤガイモ	しょうが かぼす こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ こねぎ りんご	610 kcal 26.1 g 22.5 g 1.8 g
11木	○	ホイコーローどん	パンサンスー(はるさめサラダ) ちゅうかスープ	ぶたにく みそ なまあげ ギュウにゅう(飲用) ハム とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン にんじん キュウリ もやし しいたけ ほくさい こまつな	575 kcal 23.4 g 21.5 g 2.4 g
12金	○	世界の料理-ギリシャ- まるパン	ムサカ(ギリシャふうグラタン) ホリアティキサラダ(いなかふうサラダ) レビシアスパー(ひよこまめのスープ)	ギュウにゅう(飲用・調理用) ぶたにく とうにゅう チーズ ベーコン とりにく ひよこまめ	まるばん ジヤガイモ オーブン さとう あぶら バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト なす キャベツ キュウリ 赤たまねぎ パプリカ トマト レモン セロリー バセリ	564 kcal 26.7 g 26.1 g 2.2 g
15月	○	こうやどうふのたまごとじどん	わふうこまつなサラダ たまねぎとじゃがいもみそしる	とりにく こうやどうふ たまご ギュウにゅう(飲用) ツナ なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら ごま じやがいも	たまねぎ にんじん こねぎ こまつな キャベツ キュウリ コーン	566 kcal 26.8 g 18.8 g 2.4 g
16火	○	てづくりレーズンロールパン おはなし給食	ベーコンときのこのサラダ ニューイングランドふうクラムチャウダー くだもの(バナナ)	ギュウにゅう(飲用・調理用) ベーコン レンズまめ とうにゅう あさり チーズ なまクリーム	きょうりこ さとう あぶら バター はちみつ ジヤガイモ コーンスター	ほしごどう しめじ キャベツ キュウリ にんじん コーン たまねぎ セロリー マッシュルーム バセリ バナナ	602 kcal 23.5 g 21.4 g 1.9 g
17水	○	あんかけチャーハン	じゃがいもとレバーのマリアソース わかめのちゅうかあえ	たまご ぶたにく えび ギュウにゅう(飲用) だいす わかめ	こめ むぎ ラード ごまあぶら あぶら さとう でんぶん じやがいも はるさめ ごま	ねぎ しょうが にんにく しいたけ にんじん キャベツ たけのこ コーン ほくさい キュウリ	589 kcal 25.5 g 21.6 g 1.9 g
18木	○	ごはん	あじのねぎしおやき ごぼうとれんこんのかりんとうふう きのこのごまみそしる くだもの(みはや)	ギュウにゅう(飲用) あじ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら ジヤガイモ ごま	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん しめじ えのきたけ エリンギ だいこん みかん(みはや)	566 kcal 23.6 g 16.8 g 1.8 g
19金	○	あおだいすごはん	ちやわんむし さつまいものてんぷら ミネラルサラダ	あおだいす ギュウにゅう(飲用) たまご とりにく かまぼこ(卵無) えび ひじき あぶらあげ	こめ もちごめ ごま でんぶん さつまいも こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	たけのこ しいたけ こまつな キャベツ にんじん きりぼだいこん	573 kcal 24.5 g 17.8 g 1.9 g
22月	○	「冬至(12/22)」行事食 かぼちゃいりけんちんうどん	きびなごのごまがらめ ゆずドレッシングサラダ しんげんもちふうしらたまだんご	とりにく あぶらあげ みそ ギュウにゅう(飲用) きびなご わかめ とうふ きなこ	さといも うどん でんぶん あぶら さとう ごま しらたまこ	だいこん にんじん ほくさい しめじ かぼちゃ ねぎ こまつな キャベツ キュウリ ゆず	525 kcal 24.5 g 16.9 g 2.0 g
23火	○	ごまごはん	さばのみそに いとかんてんのサラダ かぶのかきたまじる くだもの(きつかみかん)	ギュウにゅう(飲用) サバ みそ かんてん ツナ とうふ たまご	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	しょうが キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ かぶ しいたけ ねぎ みかん	596 kcal 26.3 g 21.6 g 1.6 g
24水	○	*セレクト給食*～チキンのセレクト～ カラフルガーリックライス	A:タンドリーチキン/ B:チキンのマーマレードやき こめこマカロニのミネストローネ こまつなケーキ Xmasバージョン	ギュウにゅう(飲用) とりにく ベーコン レンズまめ とうにゅう	あぶら こめ むぎ オーブン パセリ マーマレード オレンジジュース レモン セロリー たまねぎ キャベツ ホールトマト こまつな いちご	にんにく にんじん コーン パセリ マーマレード オレンジジュース レモン セロリー たまねぎ キャベツ ホールトマト こまつな いちご	650/655 kcal 22.7/22.8 g 24.1/24.0 g 2.0/2.0 g (A/B)

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください

食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。

テーブルクロスのご準備をお願いします。給食当番の際にはマスクを着用しますので、マスクをランドセルに常備するようお願いいたします。