



12月のこんだて表

令和7年11月28日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	【6年生家庭科コラボメニュー】 ごはん	○	いかフライ はくさいとしらすのごまあえ わかめのみそしる はやか	ぎゅうにゅう、イカ、しらす、 あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ	こめ、おぎ、こむぎこ、パンこ、 だいずあぶら、ごま、さんおんとう、 ごま、じゃがいも	はくさい、にんじん、もやし、 だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、 えのきたけ、はやか	573 kcal 25.8 g 18.3 g 2.2 g
2火	ちゅうかおこわ	○	すずきのこうみねぎザレ もやしのちゅうかあえ ちゅうかコンスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、すずき、 くきわかめ、とうふ、たまご	もちごめ、こめ、ラード、さんおんとう、 ごまあぶら、こむぎこ、てんぶん、 だいずあぶら、じゃがいも	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、 きゅうり、にんにく、たまねぎ、 こまつな、クリームコーン、 ホールコーン	581 kcal 27.2 g 19.4 g 2.5 g
3水	アーモンドトースト	○	レバーとポテトのガーリックあげ ビーンズサラダ こまつなのミルクスープ	ぎゅうにゅう、ぶたレバー、 ひよこまめ、レンズまめ、くきわかめ、 とりにく、とうにゅう、こなチーズ	はいがしよくパン、バター、 グラニューとう、アーモンド、 だいずあぶら、てんぶん、 じゃがいも、サラダあぶら、 さんおんとう	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、きゅうり、あかパプリカ、 たまねぎ、マッシュルーム、こまつな	614 kcal 28.2 g 25.7 g 2.1 g
4木	そばろごぼうごはん	○	さばのごまやき こまつなとしらすのあえもの じゃがいもとわかめのみそしる みかん	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう、 サバ、しらす、おかか、あぶらあげ、 みそ、わかめ	こめ、おぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、ごま、じゃがいも	ごぼう、しょうが、もやし、キャベツ、 こまつな、ぶなしめじ、だいこん、 にんじん、ねぎ、みかん	574 kcal 27.9 g 21.2 g 2.1 g
5金	【オーガニック給食】 チキンカレーライス	○	ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ	こめ、おぎ、サラダあぶら、 じゃがいも、こくとう、バター、 こめこ、さんおんとう、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、ブロッコリー、 ホールコーン、みかんかん、 パインかん、おうとうかん、バナナ	670 kcal 22.5 g 18.8 g 1.7 g
8月	こぎつねごはん	○	ししゃものからあげ こまつなとえのきのみそあえ かきたまじる ゆめオレンジ	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 ししゃも、ひじき、ツナ、みそ、とうふ、 たまご	こめ、おぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、こめこ、てんぶん、 だいずあぶら、ごま	ほししいたけ、にんじん、こまつな、 キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、 だいこん、ねぎ、ゆめオレンジ	603 kcal 27.3 g 21.9 g 2.5 g
9火	ごはん のりとあさりのつくだに	○	ぶりのてりやき こまつなのいためもの とんじる	のり、ひじき、あさり、ぎゅうにゅう、 ぶり、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、おぎ、さとう、みずあめ、 さんおんとう、てんぶん、 サラダあぶら、ごま、こんにゃく、 さといも	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、キャベツ、こまつな、 だいこん、ごぼう、ねぎ	576 kcal 28.1 g 20.5 g 2.5 g
10水	【6年生家庭科コラボメニュー】 オニオンペーコンロール	○	かぼちゃのシチュー こまつなとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう、ペーコン、とりにく、 しろいんげんまめ、とうにゅう、 こなチーズ	きょうりきこ、こむぎこ、さとう、 バター、サラダあぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 こまつな、キャベツ、ブロッコリー、 きゅうり、ホールコーン、にんにく、 レモンじる	593 kcal 24.8 g 27.9 g 2.0 g
11木	ごはん	○	ごもくたまごやき こまつなとツナのいそあえ じゃがいもとあつあげのみそしる りんご	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 ツナ、おかか、のり、なまあげ、みそ	こめ、おぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、ごま、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、 えのきたけ、はくさい、みずな、りんご	580 kcal 25.4 g 19.7 g 2.0 g
12金	【6年生家庭科コラボメニュー】 とりにくとゆずのつけじろうどん	○	だいずとやさいのかきあげ もやしとにんじんのあえもの ぎゅうにゅうかんてんポンチ	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 だいず、しらす、こなかんてん	うどん、こむぎこ、てんぶん、 じゃがいも、だいずあぶら、 さんおんとう、ごま、さとう	にんじん、ぶなしめじ、はくさい、 ねぎ、こまつな、ゆず、たまねぎ、 ごぼう、もやし、キャベツ、 みかんかん、パインかん、 おうとうかん	569 kcal 23.9 g 18.1 g 1.9 g
13土	とうふのちゅうかどん	○	きりぼしだいこんのちゅうかあえ はるさめスープ	とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう、ツナ	こめ、おぎ、サラダあぶら、 てんぶん、ごまあぶら、 さんおんとう、ごま、じゃがいも、 りよくとうはるさめ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、 きりぼしだいこん、れんこん、 ホールコーン、キャベツ、もやし、 たまねぎ、えのきたけ、こまつな	568 kcal 23.9 g 17.1 g 2.0 g
16火	【北海道郷土料理】 ごはん	○	ザンギ キャベツとあぶらあげのにびたし さんべいじる	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、サケ	こめ、おぎ、てんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、さんおんとう、 じゃがいも	しょうが、にんにく、こまつな、 もやし、キャベツ、にんじん、 だいこん、ねぎ	559 kcal 23.7 g 19.8 g 1.7 g
17水	カレーミートチーズドッグ	○	はくさいとだいこんのスープに さつまいものアーモンドあげ りんご	とりにく、だいず、ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、ウィンナー	コッペパン、サラダあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、さつまいも、 だいずあぶら、さとう、アーモンド	たまねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、ぶなしめじ、ブロッコリー、 りんご	594 kcal 21.9 g 23.7 g 2.1 g
18木	ごはん	○	さけのさざれやき こまつなのごまおかあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう、サケ、こなチーズ、 おかか、あぶらあげ、とうふ、 わかめ、みそ	こめ、おぎ、ノンエッグマヨネーズ、 パンこ、ごま、さつまいも	こまつな、もやし、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、だいこん	585 kcal 25.1 g 21.6 g 1.8 g
19金	ポークペッパーライス	○	じゃがいものハニエーサラダ こまつなとたまごのスープ バナナ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご	こめ、おぎ、バター、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、だいずあぶら、 はちみつ、オリーブあぶら、てんぶん	ホールコーン、はねぎ、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、バナナ	603 kcal 22.6 g 20.8 g 1.8 g
22月	ごはん はくさいのあさづけ	○	さわらのゆずみそやき かぼちゃとだいずとじゃこのあげに けんちんじる みかん	しおこんぶ、ぎゅうにゅう、さわら、 みそ、だいず、ちりめんじゃこ、 とりにく、あぶらあげ、とうふ	こめ、おぎ、さんおんとう、 てんぶん、だいずあぶら、ごま、 サラダあぶら、さといも	はくさい、にんじん、しょうが、ゆず、 かぼちゃ、ごぼう、だいこん、 ねぎ、みかん	625 kcal 28.7 g 20.0 g 2.4 g
23火	ごはん	○	とうふのまさごあげ こまつなのからしあえ だいこんとねぎのみそしる りんご	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、 だいず、しらす、あぶらあげ、 わかめ、みそ	こめ、おぎ、てんぶん、さんおんとう、 だいずあぶら、サラダあぶら、 さつまいも、ごま	ほししいたけ、ねぎ、もやし、 にんじん、こまつな、キャベツ、 だいこん、たまねぎ、りんご	593 kcal 21.9 g 20.0 g 2.0 g
24水	【セレクト給食】 ナポリタンスパゲティ	○	キャベツスープ バナナココアケーキ or アップルシナモンケーキ	ウィンナー、ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、とうにゅう	スパゲッティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、さとう、じゃがいも、 バター、こむぎこ、ふんとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、 キャベツ、ホールコーン、こまつな、 バナナ、りんごかん	598 kcal 21.0 g 23.5 g 2.0 g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー592kcal たんぱく質25.0g 食塩相当量2.1g

