

# 令和7年度 | 12月 こんだてひょう



江戸川区立大杉東小学校

日曜	こんだてめい 献立名	の 飲み物	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだつく 体を作るもとになるもの	ねつちから 熱や力のもとになるもの	からだちょうど との 体の調子を整えるもの	
1月	ごはん さかなのたつたあげ ごぼうとれんこんのきんぴら みそしる きっかみかん		牛乳、まだら、ぶたにく、 あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、 こんにゃく、さとう、 ごまあぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、ごぼう、 にんじん、れんこん、しめじ、 たまねぎ、ねぎ、こまつな、みかん	562 23.3 15.2
2火	ごはん キムムッチ とうふのちゅうかに もやしとわかめのごまざじょうゆ		牛乳、のり、ぶたにく、えび、 とうふ、うずらのたまご、 わかめ	こめ、むぎ、ごまあぶら、 ごま、さとう、あぶら、でんぶん	にんにく、しいたけ、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、はくさい、 こまつな、もやし	571 26.1 20.8
3水	てづくりパンブキンロールパン ポークピーンズ じゃこサラダ		牛乳、いんげんまめ、 ぶたにく、だいす、チーズ、 レンズまめ、ちりめんじゃこ	きょうりきこ、さとう、バター、 ごま、あぶら、じゃがいも、 ごまあぶら	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、きゅうり、もやし	635 28.4 23.9
4木	あぶらふどん おくすかけ すんだもち		牛乳、とりにく、たまご、 あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、こんにゃく、 あぶらふ、でんぶん、 しらたまこ、さといも、 うめん、さとう	しいたけ、にんじん、たまねぎ、 はねぎ、だいこん、ねぎ、しいたけ、 えのき、えだまめ	630 24.7 17.6
5金	ごはん さけときのこのバターじょうゆやき やさいのにもの すりごまのみそしる		牛乳、さけ、とうふ、みそ、 わかめ	こめ、むぎ、あぶら、バター、 じゃがいも、こんにゃく、 さとう、ごま	にんじん、えのき、しめじ、はねぎ、 たまねぎ、だいこん、ねぎ、こまつな	565 24.2 18.5
8月	ミルクパン タンドリーチキン ごまだれサラダ たまごりりオニオンバジルスープ バナナ		牛乳、とりにく、ヨーグルト、 ぶたにく、たまご	ミルクパン、あぶら、さとう、 ごま、じゃがいも	にんにく、キャベツ、コーン、 にんじん、きゅうり、たまねぎ、 えのき、バナナ	552 26.9 23.8
9火	ごはん さばのおろしがけ ひじきとツナのあえもの さつまじる		牛乳、サバ、ひじき、ツナ、 とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、 ごまあぶら、ごま、さつまいも	しょうが、だいこん、はねぎ、 キャベツ、こまつな、にんじん、 しめじ、たまねぎ	575 24.9 19.7
10水	ハヤシライス いかとわかめのサラダ りんご		牛乳、ぶたにく、レンズまめ、 わかめ、イカ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、 さとう、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 しめじ、きゅうり、もやし、キャベツ、 コーン、りんご	653 24.4 20.5
11木	わかめごはん いかフライ しらすとこまつなあえもの みそしる		牛乳、わかめ、イカ、たまご、 しらすぼし、かつおぶし、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、こまつな、 だいこん	559 27.0 15.3
12金	タコライス あおととコーンのたまごスープ りんご		牛乳、ぶたにく、だいす、 チーズ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、 ワンタンのかわ、でんぶん	にんにく、にんじん、キャベツ、 チンゲンサイ、しめじ、コーン、りんご	595 24.7 20.7
15月	ごはん ユーリンチー もやしのナムル わかめスープ		牛乳、とりにく、とうふ、 わかめ	こめ、むぎ、でんぶん、さとう、 ごまあぶら、あぶら、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 こまつな、もやし	568 23.1 20.2
16火	シーフードクリームスパゲッティ かぼちゃサラダ フルーツポンチ		牛乳、とりにく、エビ、イカ、 チーズ、なまクリーム、ツナ	スパゲッティ、バター、あぶら、 こむぎこ、アーモンド、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、 かぼちゃ、きゅうり、みかん、 パイナップル、もも、バナナ、 ナタデココ	579 26.8 18.4
17水	スタミナぶたどん はるさめスープ りんご		牛乳、ぶたにく、とりにく、 とうふ	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、 さとう、でんぶん、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ねぎ、にら、 はくさい、えのき、りんご	560 21.3 15.7
18木	メープルトースト カレーシチュー だいすとツナのサラダ バナナ		牛乳、とりにく、レンズまめ、 だいす、ツナ	しょくパン、メープルシロップ、 バター、アーモンド、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、さとう、 ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、こまつな、バナナ	594 21.9 26.8
19金	ごもくごはん ししゃものいしがきあげ コーンとキャベツのあえもの かきたまじる		牛乳、とりにく、あぶらあげ、 ししゃも、かつおぶし、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、こむぎこ、 ごま、あぶら、ごまあぶら、 でんぶん	にんじん、ごぼう、たけのこ、 しいたけ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、 しめじ、コーン、えのき、こまつな	583 31.9 23.4
22月	ほうとう ゆずぽんずあえ こまつなりいももち		牛乳、とりにく、あぶらあげ、 みそ	あぶら、ほうとう、さとう、 ごま、じゃがいも、バター、 でんぶん、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、ゆず、 かぼちゃ、ねぎ、もやし、こまつな、	541 20.5 17.3
23火	ごはん さわらのしょうがみそやき きりぼし大いこんのにもの すまじる きっかみかん		牛乳、さわら、みそ、 あぶらあげ、とりにく、 とうふ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、ごま、 あぶら、こんにゃく	しょうが、きりぼし大いこん、 にんじん、しいたけ、えのき、ねぎ、 こまつな、みかん	545 25.5 16.9
24水	クロワッサン フライドチキン マッシュポテト やさいスープ ココアゼリー		牛乳、とりにく、ベーコン、 いんげん、アガー、 なまクリーム	クロワッサン、でんぶん、 こむぎこ、あぶら、じゃがいも、 バター、さとう	しょうが、にんにく、コーン、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 しめじ、こまつな	651 23.0 37.0

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

イラスト等出典：学校給食 2025 少年写真新聞社 SeDoc