



12月こんだてひょう



令和7年11月28日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる 	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる 	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える 	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	♪ 展覧会(てんらんかい)コラボ 5年生「集まれ 篠崎魚群」 むぎごはん	○	サバのカレーじょうゆやき ごもくきんぴら ♪しのぎきぎょくんみそじる 	★牛にゅう(飲用) サバ ぶた肉 とうふ 油あげ とり肉 ワカメ みそ	米 麦 さとう 油 ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ れんこん	549 kcal 26.6 g 19.4 g 2.3 g
2火	♪ 展覧会(てんらんかい)コラボ 4年生「新発見 などの古代生物」 ゆかりごまごはん	○	♪などのあげもの(とりにくのあられあげ) ごまきなこあえ とうふのすましじる	★牛にゅう(飲用) とり肉 きな粉 とうふ ワカメ なた	米 麦 さとう 油 小麦粉 ごま マヨネーズ(卵無) パン粉 ぶがあられ	ゆかり キャベツ こまつな もやし にんじん ねぎ	628 kcal 29.2 g 22.8 g 2.0 g
3水	♪ 展覧会(てんらんかい)コラボ 1年生「ゆめのカラフルどうぶつえん」 ♪アニマルアート トースト	○	マカロニサラダ ポークビーンズ バナナ	★牛にゅう(飲用) 大豆 ぶた肉	★食パン さとう 油 はちみつ じゃがいも マカロニ ★バター 小麦粉 マヨネーズ(卵無)	にんじん きゅうり たまねぎ パセリ ★バナナ	605 kcal 23.5 g 26.7 g 2.0 g
4木	♪ 展覧会(てんらんかい)コラボ 3年生「生まれかわったなかまたち」 むぎごはん エコふりかけ	○	♪あぶらあげのたからぶくろに こまつなとツナのマヨしょうゆ たまねぎのみそじる 	★牛にゅう(飲用) おかか あおのり 油あげ みそ とり肉 とうふ ツナ ワカメ かまぼこ(卵無)	米 麦 さとう 油 ごま マヨネーズ(卵無) じゃがいも	にんじん えだまめ こまつな もやし たまねぎ	656 kcal 30.1 g 28.3 g 2.5 g
5金	♪ 展覧会(てんらんかい)コラボ 6年生「夢の万華鏡」 シーフード カレーライス	○	ツナコーンサラダ ♪ゆめのまんげきようポンチ 	★牛にゅう(飲用) イカ ★エビ あさり ツナ ★カルピス 粉かんでん	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉 じゃがいも タピオカパール	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	699 kcal 22.1 g 21.3 g 2.2 g
8月	むぎごはん	○	イカのチリソース ごまドレサラダ ちゅうかふうきのこスープ ゆめオレンジ	★牛にゅう(飲用) イカ とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ しいたけ しめじ まいたけ こまつな オレンジ	522 kcal 25.2 g 13.9 g 2.5 g
9火	スパゲティ きのこクリームソース	○	こまつなサラダ  スイートポテト	★牛にゅう(飲用) ベーコン ★牛にゅう(調理用) 豆にゅう ★生クリーム ★粉チーズ ツナ	スパゲティ さとう 油 ★バター 小麦粉 さつまいも ★無塩バター	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ だいこん もやし きゅうり コーン こまつな にんじん パセリ	668 kcal 21.0 g 28.8 g 2.0 g
10水	ピリから マーボーどん	○	こまつないりはるさめサラダ 開口笑(かいこうしょう)	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 みそ とうふ ハム ★たまご	米 麦 さとう 油 かたくり粉 はるさめ ごま 小麦粉	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ グリンピース きゅうり こまつな	701 kcal 24.3 g 25.2 g 2.3 g
11木	むぎごはん ツナだいず	○	ひじきいりたまごやき ごまあえ ごじる	★牛にゅう(飲用) 大豆 ツナ ぶた肉 ひじき ★たまご なた(卵無) 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ みずな キャベツ こまつな もやし	557 kcal 26.3 g 20.8 g 2.4 g
12金	チリビーンズドック	○	あおのりポテト コーンクリームスープ	★牛にゅう(飲用) とり肉 大豆 ★ビザチーズ ベーコン ★牛にゅう(調理用) 豆にゅう あおのり	★コッペパン さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん クリームコーン たまねぎ パセリ	549 kcal 22.6 g 24.4 g 2.6 g
15月	キムタクごはん	○	レバーとだいずのごまがらめ わかめスープ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 レバー 大豆 とり肉 とうふ ワカメ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	キムチ たくわん 葉ねぎ しょうが にんじん ねぎ えのきたけ	594 kcal 29.2 g 23.0 g 2.8 g
16火	♪ 6年生 こうあんこんだて むぎごはん	○	サケのパンこやき こまつなのおかかあえ とんじる 	★牛にゅう(飲用) ★サケ ぶた肉 油あげ おかか とうふ みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) パン粉 こんにゃく じゃがいも	キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ コーン	586 kcal 27.7 g 22.4 g 1.8 g
17水	ピザナン 	○	だいずとアーモンドのさとうがらめ タラのクリームシチュー	★牛にゅう(飲用) ソフトサラミ ベーコン ★ビザチーズ いり大豆 ★牛にゅう(調理用) タラ 豆にゅう ★粉チーズ	ナン さとう 油 ★アーモンド じゃがいも ★バター 小麦粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン パセリ	682 kcal 29.1 g 31.2 g 2.7 g
18木	開化丼 (かいかどん)	○	わかめのごまずあえ りんごのたべくらべ 	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 こうやどうふ ★たまご ワカメ	米 麦 さとう 油 くるまふ かたくり粉 ごま	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ もやし りんご	633 kcal 24.8 g 17.2 g 2.0 g
19金	♪ 郷土料理(きょうどりょうり) 大阪府(おおさかふ) かやくごはん	○	ししゃものくしカツふう しょうがじょうゆあえ ハリハリなべふうすましじる	★牛にゅう(飲用) とり肉 油あげ ししゃも しらす ぶた肉	米 もち米 麦 さとう 油 しらたき ごま 小麦粉 マヨネーズ(卵無) パン粉	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん こまつな もやし しょうが みずな	596 kcal 28.3 g 25.1 g 2.6 g
22月	♪ 郷土料理(きょうどりょうり) 山梨県(やまなしけん) かぼちゃのほうとう	○	サバのごまづけやき はくさいのゆずかあえ せいだのたまじ	★牛にゅう(飲用) とり肉 油あげ みそ サバ おかか	ほうとう さとう 油 ごま じゃがいも かたくり粉	ごぼう にんじん ほんしめじ はくさい ねぎ かぼちゃ しょうが きゅうり ゆず	539 kcal 27.1 g 25.3 g 2.5 g
23火	むぎごはん	○	とうふハンバーグ おろしソースかけ こふきいも とうにゅういりみそじる	★牛にゅう(飲用) とり肉 とうふ ★たまご ★牛にゅう(調理用) 油あげ 大豆 みそ 豆にゅう	米 麦 さとう 油 パン粉 ごま かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ だいこん パセリ こまつな	599 kcal 28.6 g 20.4 g 2.4 g
24水	♪ セレクトきゅうしょく ガーリック フランスパン	○	チューリップフライドチキン トマトシチュー ♪ココアミルクゼリー か ♪いちごミルクゼリー	★牛にゅう(飲用) とり肉 粉かんでん 豆にゅう ★牛にゅう(調理用) ★生クリーム	★ソフトフランスパン さとう 油 ★バター かたくり粉 上新粉 じゃがいも 米粉	にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト缶	638 kcal 30.8 g 30.1 g 2.2 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よって、献立は都合により変更することがあります。

○献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前のお手紙配布ボックスに印刷したものをに入れておきますので、お子様を通してお持ちください。

～家庭科の授業で6年生が考えた献立が給食に登場します～

家庭科の授業で、6年生が献立を考えてくれました。その中からいくつか給食に取り入れ、12月～3月の献立に登場します。どの班もすてきな献立なので、ぜひ楽しみにしてください。

