

令和7年 12月 献立予定表

東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日	曜 日	こん 献 立 だて めい 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	食塩 相当量
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える	たんぱく質	
2	火	エビチリあんかけ焼きそば ひた お湯し わかめスープ たいがくいも 大学芋	牛乳 むきえび カットわかめ	蒸し中華めん 油 ばれいしょ でんぶん さつまいも 三温糖 水あめ	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 グリンピース もやし チンゲンツァイ 長ねぎ えのきたけ	713 kcal 25.5 g 16.6 g 126.2 g	3.4 g
3	水	や にくどん 焼き肉丼 鐵骨サラダ とりごぼう汁 くだもの	牛乳 豚肉 芽ひじき ちりめん んじやこ ブロセスチーズ 鶏肉 生揚げ	米 油 しらたき 三温糖 こんにゃく 板	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 もやし 青ビーマン こまつな だいこん ごぼう 長ねぎ りんご	690 kcal 33.4 g 19.9 g 100.5 g	
4	木	はん さば ご飯 鰯のみぞれ焼き に かっぱ漬け 生揚げのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 まさば 大豆 生揚げ 絹ごし豆腐 わかめ	米 ばれいしょでんぶん 油 月こんにゃく 三温糖	だいこん きゅうり こまつな はくさい しうり にんじん 玉葱 長ねぎ	690 kcal 33.7 g 23.8 g 87.2 g	3.1 g
5	金	はん にく ご飯 とり肉の照り焼き なまめ 白菜と大根の香り漬け みそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 三温糖 ばれいしょでんぶん ん さつまいも	はくさい だいこん にんじん ゆず 玉葱 万能ねぎ オレンジ	629 kcal 25.3 g 19.1 g 90.6 g	
8	月	おやこどん 親子丼 だいこん 大根あんかけ みそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	米 油 つきこんにゃく ばれいしょでんぶん	玉葱 にんじん グリンピース しうり ながねぎ だいこん えのきたけ こまつな りんご	660 kcal 29.9 g 18 g 99.5 g	3.2 g
9	火	わかめごはん 肉じゃが きりほじいごはんふう 切干大根和風サラダ じる のっぺい汁	牛乳 わかめご飯の素 しらす 干し 豚肉 干ひじき 油揚げ 木綿豆腐	米 油 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも 白炒りゴマ 木綿豆腐	玉葱 にんじん グリンピース 切干しだいこん きゅうり も やし ごぼう だいこん いしょでんぶん	696 kcal 31.1 g 16.5 g 115.2 g	
10	水	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 ごま入りパンヌースー きのこわかめスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 ロース ハム カットわかめ	米 油 三温糖 ばれいしょでんぶん ん はるさめ 白炒りゴマ	しょうが にんにく 玉葱 に んじん たけのこ水煮 干し椎 茸 長ねぎ にら きゅうり もやし えのきたけ 生しいた け	685 kcal 29.4 g 21.3 g 99.9 g	3.2 g
11	木	パインパン モチコチキン フレンチサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 鶏肉	パンパン はちみつ ばれいしょでんぶん 道明寺粉 油	にんにく しうが キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうも ろこし 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ りんご	612 kcal 27.7 g 22.5 g 80.5 g	
12	金	ごはん 鮭の照り焼き あわせ えのき和え 大豆とさつま芋の甘辛和え かきたま汁	牛乳 さけ 豚肉 生揚げ 絹ごし豆腐 大豆 たまご	米 三温糖 ばれいしょでんぶん ん 油 さつまいも 水あめ 上白糖	しょうが はくさい こまつな もやし えのきたけ 玉葱 干し椎 茸 チンゲンツァイ	693 kcal 34.5 g 16.8 g 103.8 g	2.8 g
15	月	メキシカンライス キャベツとツナのサラダ ポトフ くだもの	牛乳 無添加ウィンナー まぐろ 缶詰 豚肉	米 油 じゃがいも	にんにく 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんじん もやし キャベツ レモン セロリー こまつな みかん	656 kcal 24.1 g 22.3 g 99.3 g	
16	火	ちゅうかどん 中華丼 れんこんのパリパリサラダ ちゅうかふう 中華風コーンスープ くだもの	牛乳 豚肉 いか短冊 むきえび	米 油 ばれいしょでんぶん 三温糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 はくさい れんこん こまつな キャベツ きゅうり とうもろ こ こうもろこし缶詰 チン ゲンツァイ オレンジ	692 kcal 28.7 g 19.1 g 105 g	3.2 g
17	水	はん ご飯 めかじきのねぎみそ焼き おかか漬け 五目豆 じる みぞれ汁	牛乳 めかじき 粉かつお節 大豆 こんぶ 豚肉	米 三温糖 油	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう れんこん しめじ だいこん こまつな	696 kcal 34.7 g 21.3 g 96.7 g	
18	木	みそラーメン あまざく スパイシーポテト 甘酢漬け オレンジゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	蒸し中華めん 油 じゃがいも 三温糖 ごま油 上白糖	にんにく しうが にんじん 玉葱 キャベツ とうもろこし (冷凍) もやし にら 長ねぎ きゅうり だいこん 赤ピーマン オレンジゼリー	669 kcal 24.1 g 24.1 g 103.5 g	
19	金	ごはん ごとくたまご ゆかり漬け じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ	米 油 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎 茸 だいこん きゅうり ゆかり粉 グリンピース はく さい えのきたけ こまつな	680 kcal 28.8 g 22.2 g 99.1 g	2.9 g
22	月	ごはん さわら あずき 木綿豆腐 ごま和え かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	牛乳 さわら あずき 木綿豆腐	米 上白糖 ばれいしょでんぶん 白練りゴマ 白炒りゴマ 三温糖	しょうが ゆず ほうれんそう にんじん キャベツ 西洋かぼ ちや えのきたけ 万能ねぎ	742 kcal 33.5 g 19.5 g 114.5 g	
23	火	ふかやさい 冬野菜カレー にんじんマリネ ポパイスープ くだもの	牛乳 豚肉 無添加ペーコン	米 油 米粉 じゃがいも 三温糖	にんにく しうが セロリー 玉葱 にんじん りんご トマトピューレ ブロッコリー かぶ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう	684 kcal 22.9 g 20.9 g 107.9 g	3.1 g
24	水	あしたばパン フライドチキン ミックスソテー ミネストローネ サイダーゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉寒天	あしたばパン ばれいしょでんぶん 油 じゃがいも 三温糖 上白糖	キャベツ ほうれんそう とう もろこし にんにく 玉葱 に んじん セロリー ホールトマト パセリ 温州みかん缶詰 ハイアップル缶詰 黄もも缶 詰 りんご缶詰	697 kcal 27 g 28.9 g 87.2 g	

○毎日、牛乳がつきます。

○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

○食材については、より安全で良いものを納入するよう業者にお願いしています。

今月の平均栄養価 幼×0.4倍、小1~3歳×0.6倍 小4~6歳×0.8倍、中×1.0倍	681 kcal 29.1 g 20.8 g 101.0 g
--	---