

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

曜 日	日	こん 献 だて 立 め い 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	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			
2	火	エビチリあんかけ焼きそば お浸し わかめスープ 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 グリーンピース 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 鉄骨サラダ とりごぼう汁 くだもの	牛乳 豚肉 芽ひじき ちりめ んじゃこ プロセスチーズ 鶏 肉 生揚げ	米 油 しらたき 三温糖 板 こんにゃく	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 もやし 青 ピーマン 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	3.3	g
4	木	ごはん 鯖のみぞれ焼き かつば漬け 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 しょうが 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	ごはん とり肉の照り焼き 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 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	2.6	g
8	月	おやこどん 親子丼 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 しょうが 長ねぎ 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 きりぼしだいこんわふう 切干大根和風サラダ のっぺい汁	牛乳 わかめごはんの素 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 板こんにゃく さといも ばれ いしょでんぶん	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	696 kcal 31.1 g 16.5 g 115.2 g	3.3	g
10	水	ごはん 麻婆豆腐 ごま入りバンブースー 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 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	パインパン はちみつ ばれい しょでんぶん 道明寺粉 油	にんにく しょうが 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	3.0	g
12	金	ごはん 鮭の照り焼き 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 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 しょうが 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	2.7	g
16	火	ちゅうかどん 中華丼 れんこんのバリバリサラダ ちゅうかふう 中華風コンソメスープ 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 ろこし とうもろこし缶詰 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	ごはん めかじきのねぎみそ焼き おかか漬け 五目豆 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	3.1	g
18	木	みそラーメン 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 しょうが 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 オレンジジュース	669 kcal 24.1 g 24.1 g 103.5 g	3.6	g
19	金	ごはん 五目卵焼き 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 鯖のゆずみそ焼き 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 ちゃ えのきたけ 万能ねぎ	742 kcal 33.5 g 19.5 g 114.5 g	3.0	g
23	火	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 無添加ベーコン	米 油 米粉 じゃがいも 三 温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご トマ トピューレ プロッコリー 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	2.6	g
24	水	あしたばパン フライドチキン ミックスソー 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 パインアップル缶詰 黄もも缶 詰 りんご缶詰	697 kcal 27 g 28.9 g 87.2 g	3.1	g
○毎日、牛乳がつかます。 ○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、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。						681 kcal 29.1 g 20.8 g 101.0 g	3.1	g

今月の平均栄養価
 幼×0.4倍、小1～3年×0.6倍
 小4～6年×0.8倍、中×1.0倍



冬至メニュー