

# 12月分よていにんだてひょう



令和7年度

墨田区立第二寺島小学校  
校長 富永 央星

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
1月	音楽会 振替休業日					
2火	ごはん たらにあますあん ちゅうかたまごスープ オレンジ		たら、とりにく、とうふ、たまご	こめ、サラダあぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう、こめあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいのこ、しいたけ、こまつな、さやいんげん、えのきたけ、オレンジ	617 kcal 24.9 g 17.4 g 2.1 g
3水	まるパン ハンバーグ ゆでキャベツ ふゆのクラムチャウダー		ぶたにく、おから、ベーコン、あさり、とうにゅう、ぎゅうにゅう	まるパン、サラダあぶら、じゃがいも、こめこ	セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、エリンギ	552 kcal 28.5 g 23.3 g 2.4 g
4木	しっぽくうどん ひじきのツナサラダ こめこのストロベリーケーキ *香川県の郷土料理		とりにく、あぶらあげ、ひじき、ツナ、とうにゅう	うどん、こんにゃく、こめあぶら、さとう、こめこ、コーンスターチ、サラダあぶら	ごぼう、にんじん、しめじ、だいこん、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン、いちご	579 kcal 21.7 g 21.3 g 2.2 g
5金	わかめごはん ごもくあつやきたまご ふろふきだいこん ぐだくさんみそしる		わかめ、ぶたにく、たまご、みそ、とうふ	こめ、むぎ、こめ、サラダあぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、だいのこ、にんじん、しいたけ、だいこん、しょうが、えのきたけ、ねぎ、こまつな	580 kcal 24.6 g 19.1 g 2.1 g
8月	ちゃめし おでん ごまみそあえ みかん		こんぶ、ウインナー、さつまあげ、がんもどき、みそ	こめ、さとう、こんにゃく、じゃがいも、こめ	だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、みかん	569 kcal 19.7 g 15.1 g 2.8 g
9火	ぶたキムチどん かふうあえ わかめスープ		ぶたにく、とりにく、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、こめあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、にら、キャベツ、きゅうり、もやし、えのきたけ、こまつな	553 kcal 21.5 g 16.0 g 2.1 g
10水	とうにゅうきなこトースト こうみサラダ チリコンカーン りんご		きなこ、とうにゅう、ぶたにく、レバー、いんげんまめ	しょくパン、さとう、バター、こめ、こめあぶら、サラダあぶら、じゃがいも	きゅうり、にんじん、キャベツ、しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、とうもろこし、りんご	555 kcal 22.3 g 20.2 g 2.8 g
11木	マーボーやきそば かいそうサラダ しらたまくろみつきなこ		ぶたにく、レバー、みそ、とうふ、わかめ、かんてん、きなこ	サラダあぶら、ちゅうかめん、さとう、でんぶん、こめあぶら、しらたま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、キャベツ、きゅうり、レモン	582 kcal 24.6 g 18.3 g 2.5 g
12金	むぎごはん ししゃものいしがきあげ ほうれんそうのおひたし とんじる		ししゃも、こなかつお、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、こめこ、こめ、こめあぶら、こんにゃく、じゃがいも	ほうれんそう、はくさい、にんじん、ごぼう、だいこん、もやし、ねぎ	609 kcal 25.5 g 22.9 g 1.9 g
15月	ガパオライス ツナサラダ トムヤムクンふうスープ りんご *世界の料理 タイ		たまご、とりにく、レバー、ツナ、えび	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、だいのこ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、もやし、レモン、チンゲンサイ、とうもろこし、りんご	575 kcal 24.0 g 16.8 g 2.4 g
16火	ごはん さかなのゆうあんやき ごますあえ いなかじる		さくら、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、でんぶん、こめ、サラダあぶら、じゃがいも	しょうが、ゆず、キャベツ、もやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	570 kcal 27.0 g 17.4 g 1.6 g
17水	ミルクパン さかなのキャロットソース ポテトマスタードサラダ かぼちゃのポターージュ		メルルーサ、ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ミルクパン、エッグケアマヨ、じゃがいも、さとう、サラダあぶら、こむぎこ	にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ	601 kcal 27.6 g 27.0 g 2.9 g
18木	ミートビーンズソーススパゲティ ポテトいりサラダ オレンジ		ぶたにく、レバー、だいず	スパゲティ、サラダあぶら、さとう、じゃがいも	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、オレンジ	580 kcal 23.9 g 19.1 g 1.9 g
19金	こまつなとじゃこのチャーハン さかなのかんこくふう ナムル はくさいのスープ		ぶたにく、ちりめんじゃこ、たまご、ぶり	こめ、むぎ、こめあぶら、さとう、サラダあぶら、こめ	こまつな、ねぎ、にんにく、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、たまねぎ、えのきたけ、はくさい	579 kcal 29.3 g 23.2 g 2.6 g
22月	ほうとう はくさいのゆずしょうゆあえ じゃがいもとだいずのあまからあえ *冬至		あぶらあげ、ぶたにく、みそ、だいず	ほうとう、さといも、さとう、サラダあぶら、じゃがいも、でんぶん、こめ	しめじ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、ゆず	598 kcal 27.2 g 20.4 g 2.8 g
23火	きのこごはん さかなのさいきょうやき いそかあえ りきゅうじる		あぶらあげ、さくら、みそ、きざみのり、とうふ	こめ、むぎ、さとう、こめ	にんじん、れんこん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、はくさい	555 kcal 27.4 g 18.8 g 2.3 g
24水	ミルクパン ザクザクフライドチキン コールスローサラダ マカロニトマトスープ ココアケーキ *クリスマスこんだて		とりにく、ベーコン、とうにゅう	ミルクパン、コーンフレーク、サラダあぶら、でんぶん、こめこマカロニ、こめこ、コーンスターチ、さとう	レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト	680 kcal 27.2 g 25.4 g 2.9 g
25木	にてらカレー コーンサラダ ぶどうゼリー		ぶたにく、かんてん	こめ、むぎ、こめこ、サラダあぶら、じゃがいも、マンゴーチャツネ、さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ぶどうジュース	611 kcal 17.2 g 16.9 g 1.7 g



☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆

## 12月のきょうじよてい

9日 5・6学年  
オーケストラ鑑賞教室  
11日 1学年生活科見学  
18日 6学年社会科見学  
25日 給食最終日  
26日～ 冬季休業日始



エネルギー586kcal・たんぱく質24.7g・脂質19.9g・食塩相当量2.3g