家庭数配布

令和7年度　12月　献立予定表

墨田区立八広小学校

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「仲良く楽しく食べましょう」

日	行事等	主食(・主菜)	牛乳	主菜・副菜等	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 火	注目の食材 ねぎ	ねぎ塩豚丼	牛乳	むらくも汁 果物(りんご) 旬	牛乳飲用,豚肉,鶏肉,鶏卵,生揚げ	米,米粒麦,油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,レモン,葉ねぎ,えのきたけ,こまつな,りんご	593 Kcal 25.5 g 1.8 g
3 水	注目の食材 えび	ツナマヨトースト	牛乳	海鮮トマトシチュー フライビーンズサラダ	牛乳飲用,ツナ,ピザチーズ,鶏肉,レンズまめ,いか,えび,あさり,生クリーム,大豆	食パン,エッグケアマヨ,じゃがいも,上白糖,バター,小麦粉,サラダ油,でんぷん,三温糖,アーモンド	たまねぎ,ホールコーン,セロリ,にんじん,エリンギ,こまつな,キャベツ,きゅうり	655 Kcal 27.9 g 2.3 g
4 木	★旬の食材 ほうれん草	麦入りご飯 ツナとひじきの佃煮	牛乳	ちかのごま天ぷら からし和え ほうれん草のみそ汁	牛乳飲用,ツナ,芽ひじき,ちか,鶏卵,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,上白糖,白ごま,サラダ油,小麦粉,黒ごま,じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,ほうれんそう,ねぎ	571 Kcal 22.7 g 1.7 g
5 金	★旬の食材 みはや	西湖豆腐丼	牛乳	もやしのコチュジャン和え 果物(みはや)	牛乳飲用,豚肉,木綿豆腐,わかめ	米,米粒麦,油,三温糖,でんぷん,ごま油,上白糖,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,ダイストマト,ねぎ,チンゲンサイ,もやし,きゅうり,みかん	566 Kcal 22.2 g 1.6 g
8 月	★旬の食材 大根	ごま塩ご飯	牛乳	切干大根入り卵焼き 大根の和え物 ちゃんこ汁	牛乳飲用,鶏卵,おかか,豚肉,鶏肉,木綿豆腐,油揚げ	米,米粒麦,白ごま,黒ごま,サラダ油,上白糖,三温糖,ごま油,白すりごま	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,切干大根,こねぎ,だいこん,きゅうり,ホールコーン,ぶなしめじ,はくさい,ねぎ	584 Kcal 25.7 g 2.3 g
9 火	注目の食材 じゃがいも	しょうゆラーメン	牛乳	じゃがもち 果物(みかん) 旬	牛乳飲用,豚肉,なると,ピザチーズ	ラーメン,ごま油,サラダ油,じゃがいも,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,たまねぎ,もやし,ねぎ,こまつな,みかん	561 Kcal 22.3 g 2.1 g
10 水	★旬の食材 鱈	麦入りご飯	牛乳	鱈のみそマヨネーズ焼き 揚げじゃがきんぴら 生揚げのかきたま汁	牛乳飲用,たら,白みそ,生揚げ,鶏卵,わかめ	米,米粒麦,エッグケアマヨ,こんにゃく,じゃがいも,サラダ油,三温糖,ごま油,白ごま,でんぷん	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,さやいんげん,たまねぎ,干ししいたけ	615 Kcal 27.2 g 2.2 g
11 木	石川県 郷土料理	麦入りご飯 小松菜ふりかけ	牛乳	治部煮 めった汁	牛乳飲用,おかか,鶏肉,焼き豆腐,豚肉,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,ごま油,三温糖,白ごま,小麦粉,車ふ,こんにゃく,サラダ油,さつまいも	こまつな,たけのこ,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,ごぼう,だいこん	564 Kcal 25.8 g 1.8 g
12 金	★旬の食材 愛マドンナ	グラタンサンド	牛乳	ポトフ 果物(愛マドンナ)	牛乳飲用,ベーコン,牛乳調理用,豆乳,えび,ピザチーズ,ベーコン,豚肉,ウインナー	コッペパン,サラダ油,バター,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム,セロリ,にんにく,にんじん,キャベツ,ぶなしめじ,あいマドンナ	560 Kcal 25.2 g 1.9 g
15 月	★旬の食材 はれひめ	麦入りご飯	牛乳	鰹のみそがらめ 小松菜のごま和え わかめのみそ汁 果物(はれひめ)	牛乳飲用,かつお,赤みそ,木綿豆腐,白みそ,わかめ	米,米粒麦,サラダ油,米粉,でんぷん,上白糖,白ごま,三温糖,ごま油,白すりごま,じゃがいも	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,えのきたけ,はれひめ	630 Kcal 29.8 g 2.1 g
16 火	注目の食材 麦	麦入りご飯	牛乳	揚げ豆腐の肉みそがけ きゅうりのおかか和え あんかけ汁	牛乳飲用,絞り豆腐,豚肉,赤みそ,八丁みそ, おかか,鶏肉	米,米粒麦,あげ油,でんぷん,小麦粉,サラダ油,三温糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,ねぎ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	606 Kcal 24.1 g 1.9 g
17 水	注目の食材 アーモンド	ピザトースト	牛乳	鶏肉のホワイトシチュー 旬 キャロットソースサラダ	牛乳飲用,ポークハム,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉,白いんげん,レンズまめ,牛乳調理用,豆乳,生クリーム,粉チーズ	食パン,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,三温糖,アーモンド	にんにく,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,にんじん,ぶなしめじ,こまつな,キャベツ,赤ピーマン	581 Kcal 26.0 g 2.0 g
18 木	★旬の食材 きびなご	鶏ときのこのご飯	牛乳	きびなごのごまがらめ しょうが醤油和え 肉じゃが	牛乳飲用,鶏肉,油揚げ,きびなご,わかめ,豚肉	米,米粒麦,油,三温糖,白ごま,サラダ油,でんぷん,上白糖,ごま油,しらたき,じゃがいも	しょうが,ぶなしめじ,さやいんげん,にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ	575 Kcal 23.3 g 2.2 g
19 金	★旬の食材 小松菜	海鮮あんかけ焼きそば	牛乳	じゃがいもの中華揚げ 春雨サラダ	牛乳飲用,豚肉,いか,えび,あさり,ポークハム	サラダ油,中華めん,三温糖,でんぷん,ごま油,じゃがいも,白ごま,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,はくさい,こまつな,ねぎ,もやし,きゅうり	562 Kcal 23.5 g 2.1 g
22 月	冬至献立	かぼちゃのほうとう	牛乳	ゆず風味あえ 大豆とさつま芋の甘辛あえ	牛乳飲用,油揚げ,豚肉,みそ,赤みそ,おかか,大豆	冷凍ほうとう,上白糖,ごま油,サラダ油,でんぷん,さつまいも,アーモンド,水あめ	干ししいたけ,にんじん,だいこん,はくさい,かぼちゃ,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ゆず	624 Kcal 24.4 g 2.2 g
23 火	★旬の食材 鰤	麦入りご飯	牛乳	鰤のバーベキューソース 野菜の甘酢和え のっぺい汁	牛乳飲用,ぶり,油揚げ	米,米粒麦,サラダ油,でんぷん,上白糖,白ごま,ごま油,こんにゃく,さといも	たまねぎ,しょうが,にんにく,りんご,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	630 Kcal 25.6 g 1.8 g
24 水	注目の食材 セロリ	フィッシュバーガー	牛乳	レンズ豆とウインナーのスープ 果物(みかん) 旬	牛乳飲用,ホキ,鶏卵,ベーコン,ウインナー,レンズまめ	丸パン,小麦粉,パン粉,サラダ油,じゃがいも,シェルマカロニ	キャベツ,にんにく,セロリ,たまねぎ,ダイストマト,こまつな,みかん	612 Kcal 28.9 g 2.0 g
25 木	注目の食材 いちご	ストロガノフライス	牛乳	オニオンスープ いちごのカップケーキ	牛乳飲用,豚肉,レンズまめ,サワークリーム,ベーコン,鶏肉,鶏卵,牛乳調理用,ホイップクリーム	米,米粒麦,バター,サラダ油,小麦粉,上白糖,じゃがいも,食塩不使用バター	たまねぎ,にんにく,セロリ,にんじん,マッシュルーム,ダイストマト,しょうが,いちご	698 Kcal 21.6 g 2.1 g