



12月

献立表

令和7年度

中央区立日本橋小学校

		献立名	エネルギーのもとになる食品	体を作るものとなる食品	体の調子を整える食品	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	月	【食べよう野菜350メニューの日】 フレンチトースト ポークピーンズ キャベツとコーンのサラダ 牛乳	食パン 砂糖 ジャガイモ 油	牛乳 卵 大豆 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 ブロッコリー	605	29.6
2	火	ひじきごはん 卵焼き もやしのコチュジャンかけ くだもの 牛乳	米 砂糖 ごま油	油揚げ ひじき 豚肉 卵 牛乳	人参 ごぼう しいたけ にんにく 切干し大根 もやしきゅうりりんご	614	27.7
3	水	スパゲティミートソース フレンチサラダ 黒糖寒天 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 黒砂糖	鶏肉 レンズ豆 粉寒天 きなこ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ キュウリ	594	27.4
4	木	【地産地消の日「小松菜」】 高菜ごはん ジャンボしゅうまい ナムル 中華スープ 牛乳	米 ごま油 しゅうまいの皮 でんぶん 砂糖 ごま油 春雨	豚肉 鶏肉 卵 牛乳	高菜漬け 玉ねぎ キャベツ しょうが もやし 小松菜 人参 にんにく しいたけ	614	25.9
5	金	【6-1】 カレーライス わかめサラダ コーンスープ 牛乳	米 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖 でんぶん	鶏肉 チーズ わかめ 卵 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 大根 クリームコーン	698	24.3
8	月	【6-2】 わかめごはん からあげ 野菜のからしじょうゆかけ 具沢山みそ汁 くだもの 牛乳	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 油	わかめ 鶏肉 豆腐 牛乳	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 みかん	655	25.7
9	火	【6-3】 しょうゆラーメン 野菜ぎょうざ くだもの 牛乳	蒸し中華麺 油 でんぶん ごま油 餃子の皮 小麦粉	豚肉 牛乳	にんにく しょうが 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ コーン缶 ほうれん草 みかん	608	25.2
10	水	ごはん 四川豆腐 中華サラダ くだもの 牛乳	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳	にんにく しょうが 人参 ねぎ たけのこ しいたけ 白菜 もやしきゅうり みかん	652	29.1
11	木	【かみかみメニューの日】 ごはん 魚の塩焼き じゃがいもの揚げ煮 根菜汁 牛乳	米 ジャガイモ 油 砂糖 里芋	さば 鶏肉 牛乳	人参 大根 ごぼう 小松菜	596	25.9
12	金	ごはん 鶏肉のカレー焼き 野菜のごまあえ みそ汁 牛乳	米 砂糖 ごま ジャガイも	鶏肉 ヨーグルト 豆乳 牛乳	にんにく もやし 小松菜 人参 大根	587	25.6
15	月	ごはん 肉じゃが キャベツのおかかかけ くだもの 牛乳	米 油 砂糖 ジャガイも	豚肉 凍り豆腐 削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 こんにゃく キャベツ 小松菜 りんご	602	23.1
16	火	ごはん 魚のピリ辛ソースかけ 大根とひじきのサラダ ふかし芋 牛乳	米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 さつまいも	あじ ひじき 牛乳	にんにく しょうが きゅうり 大根 人参	608	23.5
17	水	カレーパン パリパリサラダ 牛乳	食パン 油 ジャガイも バター 小麦粉 砂糖 ワンタンの皮	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 しょうが キャベツ 大根 キュウリ	599	25.2
18	木	ごはん ししゃもの青のり揚げ ごま酢かけ 生揚げそぼろ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 でんぶん	ししゃも 青のり 鶏肉 油揚げ 牛乳	キャベツ キュウリ 人参 しょうが 玉ねぎ たけのこ 小松菜	662	31.6
19	金	【食育の日 日本の郷土料理 山梨県】 ほうとう風うどん 野菜の甘酢かけ マフィン 牛乳	里芋 うどん 砂糖 小麦粉 バター	豚肉 油揚げ 脱脂粉乳 卵 牛乳	ごぼう 人参 大根 かぼちゃ 白菜 ねぎ キャベツ かぶ	640	25.6
22	月	【季節の献立 冬至】 ツナコーントースト パンキンシチュー 野菜サラダ ぶどうゼリー 牛乳	食パン 油 バター 砂糖	ツナ缶 鶏肉 牛乳 豆乳 チーズ 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳	玉ねぎ コーン缶 クリームコーン缶 人参 マッシュルーム かぼちゃ 白菜 ぶどうジュース	608	25.1
23	火	ごはん 春巻き もやしときゅうりのごま風味 豆腐とにらのスープ 牛乳	米 春巻きの皮 春雨 でんぶん 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	にんにく しょうが たけのこ 人参 しいたけ キャベツ もやしきゅうり 玉ねぎ きくらげ にら	634	23
24	水	スタミナ丼 わかめスープ くだもの 牛乳	米 油 でんぶん ごま	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ねぎ みかん	612	24.8

※ 食材の状況により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

栄養価	エネルギー ※1 (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 ※2 (g)
								A ※2 (μgPAE)	B1 ※2 (mg)	B2 ※2 (mg)	C ※2 (mg)	
平均	622	16.8	30.0	2.1	346	94	2.5	273	0.36	0.53	32	6.4
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均について
※1学校給食摂取基準の±10%範囲
※2学校給食摂取基準の±20%範囲に調整できるよう努力しています。

中央区ホームページに、
動画「中央区の学校給食の紹介」を
掲載しています。
ぜひご覧ください。



12/5~9は6年生が考えた献立を提供します。

