



令和7年 12月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
2 火	ごはん たらのみそマヨ焼き じゃがいものきんぴら 吉野汁	○	★牛乳,たら,みそ,油 揚げ,豆腐	精白米,マヨネーズ(卵 なし),油,じゃが芋,油,こんにゃく,三温糖,★白ごま, でん粉	玉ねぎ,ごぼう,人参,ピーマン,大根, 長ねぎ,小松菜,干しいたけ	583 kcal 23.4 g 20.2 g
3 水	プルコギ丼 韓国風卵スープ りんご	○	★牛乳,豚肉,鶏肉, わかめ,★鶏卵	精白米,油,三温糖, でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にら,人参, もやし,しめじ,長ねぎ,白菜,水菜, りんご	576 kcal 22.7 g 15.7 g
4 木	ごはん 揚げぎょうざ 小松菜のナムル はるさめスープ	○	★牛乳,豚肉,大豆, 鶏肉,豆腐	精白米,油,ぎょうざの 皮,ごま油,緑豆春雨	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら, 小松菜,もやし,人参,たけのこ,しめ じ,水菜	611 kcal 22.0 g 21.8 g
5 金	チリコンカンドッグ シーフードシチュー 天草オレンジ	○	★牛乳,金時豆,大豆, 豚肉,★えび,い か	★コッペパン,油,薄 力粉,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,トマト缶,トマトジュ ース,人参,しょうが,しめじ,ブロッコリー, キャベツ,天草オレンジ	576 kcal 29.8 g 21.2 g
8 月	茶めし おでん きゅうりのさっぱりあえ みかん	○	★牛乳,がんもどき,つ みれ,ちくわ,なると,揚げ ボール,昆布,★うずら 卵,しらす干し,糸寒天	精白米,こんにゃく,上 白糖	大根,もやし,きゅうり,人参,みかん	570 kcal 26.0 g 15.9 g
9 火	ターメリックライス 花野菜サラダ タンドリーフィッシュ ひよこ豆と野菜のスープ	○	★牛乳,めかじき,★ ヨーグルト,ベーコン, ひよこ豆	精白米,油,★バター, 油,三温糖,じゃが芋	しょうが,にんにく,人参,カリフラワー, ブロッコリー,とうもろこし,きゅうり,キャ ベツ,玉ねぎ,ほうれん草	554 kcal 24.6 g 18.1 g
10 水	しょうゆラーメン じゃこ入り中華風野菜 大学いも	○	★牛乳,豚肉,ちりめ んじゃこ	中華麺,油,ごま油,上 白糖,油,さつま芋,三 温糖,水あめ	人参,たけのこ,干しいたけ,白菜,に ら,にんにく,しょうが,長ねぎ,大根, きゅうり	593 kcal 22.1 g 22.9 g
11 木	ごはん ぶりと大根の煮物 茶碗蒸し 白菜のごまあえ	○	★牛乳,ぶり,鶏肉, かまぼこ,★鶏卵	精白米,油,でん粉,三 温糖,★練りごま,★ 白ごま	しょうが,大根,長ねぎ,干しいたけ,た けのこ,みつば,小松菜,白菜,人参	631 kcal 27.1 g 24.8 g
12 金	◆オーガニック給食 根菜とねぎの米粉カレーライス 紅芯大根とほうれん草のツナサラダ 甘夏みかんゼリー	○	★牛乳,鶏肉,ツナ, 寒天	精白米,油,じゃが芋, さつま芋,中ざら糖,は ちみつ,米粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッ シュルーム,れんこん,長ねぎ,紅芯 大根,ほうれん草,甘夏みか んジュース	658 kcal 21.8 g 18.4 g
15 月	ゆかりじゃこごはん ぎせい豆腐 野菜の浅づけ なめこのみそ汁	○	★牛乳,ちりめんじゃ こ,鶏肉,豆腐,★鶏 卵,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖, でん粉,じゃが芋	人参,たけのこ,長ねぎ,干しいたけ, しょうが,キャベツ,きゅうり,なめこ,小 松菜	575 kcal 26.6 g 19.0 g
16 火	チキンライス ABCスープ フルーツポンチ	○	★牛乳,鶏肉,ベー コン,寒天	精白米,油,マカロニ, 上白糖	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピー マン,キャベツ,ほうれん草,みかん 缶,パイン缶,いちご	574 kcal 21.1 g 17.2 g
17 水	まるごとわかめのごはん さけのホイル焼き 野菜のごまあえ じゃがいものそぼろ煮	○	★牛乳,わかめごはん の素,めかぶ,さけ, 豚肉	精白米,油,★バター, ★練りごま,★白ごま, 上白糖,じゃが芋,でん 粉	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし,レモン果 汁,キャベツ,もやし,人参,小松菜, 長ねぎ,水菜	597 kcal 29.6 g 17.4 g
18 木	四川豆腐丼 白菜のサラダ りんご	○	★牛乳,豚肉,豆腐, ハム	精白米,油,上白糖, でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,人参,たけのこ,エリ ンギ,干しいたけ,長ねぎ,にら,きゅう り,白菜,もやし,りんご	601 kcal 25.5 g 19.6 g
19 金	◆冬至メニュー かぼちゃのほうとう風うどん もやしのゆずポン酢あえ 野菜チップス	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ, みそ,しらす干し	うどん,油,三温糖,さつ ま芋,でん粉,油	かぼちゃ,大根,わけぎ,長ねぎ,小松 菜,人参,もやし,ゆず,ごぼう,れんこ ん	569 kcal 22.6 g 20.4 g
22 月	◆クリスマスメニュー パンプキンパン ローストチキン カラフルサラダ ジュリエンヌスープ キャンドルゼリー	○	★牛乳,鶏肉,ア ガー,★生クリーム	★パンプキンパン,三 温糖,でん粉,マカロ ニ,油,じゃが芋,上白 糖	しょうが,にんにく,人参,ブロッコリー, キャベツ,黄ピーマン,玉ねぎ,大根, 水菜,パセリ,いちご	577 kcal 25.1 g 26.8 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

※栄養価は、中学年を基準にしています。

※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。