



# 12月 献立表



太字で表記している献立は、セタのリクエストスターを見つけた子からのリクエストメニューです。  
先月の麻婆丼・さつま芋チップスはリクエストメニューでした。

令和7年11月28日  
調布市立杉森小学校  
校長 濱松 章洋  
栄養士 土谷 喜美子

日 に ち	お 知 ら せ	牛 乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 動く力のものになる	緑の食品 体の調子を整える		
1 (月)	メ ブ ニ ュ ク	○	クリームボックス チリコンカン □ココロコロ野菜スープ	牛乳、生クリーム 豚挽き肉、金時豆、大豆 ウインナー、鶏がら	食パン、砂糖、バター、練乳、 コーンスターチ オリーブオイル、砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト にんにく、セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ	524 Kcal 23.2 g 23.7 g 2.4 g	1年2組からクリーミーパンとリクエストがあったので、食パンでクリームボックスを作ります。
2 (火)		○	ピピンパ しろさわかわい 白身魚のウースタタン かぼちゃプリン	豚挽き肉 助宗體、絹ごし豆腐、鶏がら アガー、豆乳、豆乳クリーム	米、押し麦、砂糖、ごま油、ごま でんぶん、ごま油 砂糖	にんにく、生姜、たけのこ、もやし、小松菜、にんじん、生姜、にんじん、チングン菜、にら、ねぎ かぼちゃベース	529 Kcal 20.9 g 16.1 g 2.0 g	ハロウィンではないけれど、今日のプリンはかぼちゃ味。かぼちゃの免疫力を高めてくれます。
3 (水)		○	ごはん・チカの唐揚げ □山菜の梅おかかあえ ごじる 吳汁	チカ おかか 刻み大豆、豆乳、みそ(赤・白)、 混合削り節、だし昆布	米・米粉、でんぶん、油 砂糖	キャベツ、小松菜、にんじん、梅肉 大根、にんじん、ごぼう、白菜、ねぎ	532 Kcal 22.4 g 16.8 g 2.1 g	チカは、わかさぎに似た魚で、骨が柔らかく、鱗が細かいので唐揚げになると丸ごと食べられます。
4 (木)		○	ポークハヤシライス 海藻サラダ りんご	豚肉、鶏がら 海藻ミックス	米、押し麦、小麦粉、乳不使用 マーガリン ごま油、砂糖	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト にんじん、キャベツ、もやし りんご	776 Kcal 18.7 g 19.4 g 2.0 g	ポークハヤシライスは、リクエストを見つけた2年1組からのリクエストです☆
5 (金)		○	昆布ごはん ホキの黒酢炒め 大根とわかめの中華スープ	緑切り昆布 ホキ、鶏がら 生わかめ、絹ごし豆腐、鶏がら	米 でんぶん、油、じゃが芋、砂糖 ごま油、でんぶん	にんじん、いんげん 生姜、ビーマン、玉ねぎ、にんじん、たけのこ 大根、チングン菜、ねぎ	541 Kcal 18.4 g 19.2 g 3.1 g	じろみさかな 白身魚のホキは、どんな料理にも合う優れもの。今回は、酢豚のような中華炒めにしました。
8 (月)		○	親子丼 □目きんぴら 菊花みかん	鶏肉、高野豆腐、混合削り節、卵 焼き竹輪	アルファ米、砂糖、でんぶん 油、糸こんにゃく、砂糖	にんじん、玉ねぎ ごぼう、にんじん、いんげん みかん	545 Kcal 24.5 g 15.7 g 1.1 g	たまにつか 卵を使った料理と言うと、親子丼ではないでしょうか？！給食で は、高野豆腐を入れて作ります。
9 (火)		○	野菜のスープスパゲッティ ツナサラダ スイートポテト	鶏肉、ベーコン、鶏がら 生わかめ、ツナフレーク 豆乳	スパゲッティ、オリーブオイル 砂糖、ごま油 さつま芋、砂糖、乳不使用 マーガリン	にんにく、生姜、玉ねぎ、エリンギ、ふなしめじ、 ごぼう、にんじん、ブロッコリー にんじん、キャベツ、もやし、小松菜	542 Kcal 21.3 g 18.1 g 1.4 g	気づいていましたか？！実は、10～12月までさつま芋推進でした。今はスイートポテトです。
10 (水)		○	キムチチャーハン 坦々スープ カルビスゼリー	豚肉 豚肉、油揚げ、鶏がら 粉寒天	米、ごま油 ごま油、砂糖、練りごま、すりごま カルビス	ねぎ、干し椎茸、にんじん、ビーマン、キムチ たけのこ、もやし、にら、生姜、にんにく、ねぎ 黄桃(缶)	579 Kcal 21.8 g 22.1 g 2.4 g	カルビスは、なんと、1964年の東京オリンピックの際、選手村でふるまわれました。
11 (木)		○	ごはん・高菜じやこふりかけ とうふつくね・お浸し □みそ汁	ちりめんじやこ 鶏挽き肉、絞り豆腐 みそ(赤・白)、削り節、だし昆布	米・油、白ごま 油、砂糖、でんぶん	刻み高菜、万能ねぎ 玉ねぎ、生姜・キャベツ、にんじん、小松菜 大根、白菜、なめこ、小松菜、ねぎ	526 Kcal 23.0 g 17.3 g 2.4 g	□のマークがついているメニューは、おはなしでいどろに登場する食材が入っています！
12 (金)		○	ミートドッグ □冬野菜のチャウダー オニオンドレッシングサラダ	豚挽き肉、ビザチーズ 鶏肉、ベーコン、豆乳クリーム、 豆乳、鶏がら	コッペパン、米粉、油 油、小麦粉、じゃが芋、 乳不使用マーガリン 砂糖	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールトマト 玉ねぎ、にんじん、白菜、かぶ、ほうれん草、 クリームコーン キャベツ、小松菜、にんじん、もやし、玉ねぎ	545 Kcal 23.8 g 25.6 g 2.6 g	にんき 人気のミートソースをコッペパンに挟んでみました。グラタンに近いかもしれません。
15 (月)		○	そばめし □野菜のわさび醤油あえ □のつぺい汁・ゆめオレンジ	豚挽き肉、おかか かぼす、生揚げ、厚削り、だし昆布	米、油、中華麺、揚げ玉 油、糸こんにゃく	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、万能ねぎ、紅生姜 小松菜、にんじん、キャベツ にんじん、大根、ぬなしめじ、小松菜、ねぎ・ゆめオレンジ	530 Kcal 22.6 g 15.1 g 3.1 g	ゆめオレンジは、愛媛県で生まれた柑橘です。糖度が高く、酸味が控えめでおいしいオレンジです☆
16 (火)	日本味めぐり	○	京都市 京都では、ふだん食べるおかずや食事を「おはんさい」と言います。	鶏肉、かぼす、油揚げ、 厚削り、だし昆布 塩昆布 卵、豆乳、きなこ	うどん、油、砂糖、でんぶん 砂糖 乳不使用マーガリン、砂糖、 小麦粉、粉糖	生姜、玉ねぎ、にんじん、小松菜、ねぎ 大根、にんじん 抹茶	552 Kcal 23.3 g 19.5 g 1.7 g	京都市のみやげ「はんじ」とは、ケーキにしました。現地の物に近い味を目指していますが、なんだときは「風呂」名付けています。
17 (水)	ワ ー ル ド ラン チ	○	「ジョージア」 ジョージアは黒海とカスピ海の間にある国で、温暖な気候から、ワインの生産が盛んです。	鶏肉 豚挽き肉 レンズ豆、鶏がら	米 小麦粉、強力粉、ラード 油、オリーブオイル、砂糖 オリーブオイル、じゃが芋	玉ねぎ、マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ、水菜、きゅうり セロリー、にんにく、玉ねぎ、なす、トマト、 ホールトマト、黄ピーマン	573 Kcal 21.5 g 17.1 g 2.4 g	ヒンカリは、ジョージアの代表的な料理で、たくさん食べる人は、一度に10個食べるそうです。 結婚では1人1個にしました。 アジャップサンダリは、ミネストローニに似たスープです。
18 (木)		○	回鍋肉丼 □ぶるぶる春天のゴマだれ中華あえ つぶつみかんゼリー	豚肉、赤みそ ぶるぶる春天 アガー	米、押し麦、砂糖、油、ごま油 ごま油、砂糖、練りごま、すりごま 砂糖	キャベツ、にんじん、だけのこ、ビーマン、 玉ねぎ、ねぎ、生姜、にんにく きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん みかんジュース、みかん(缶)	537 Kcal 18.8 g 16.2 g 1.4 g	同じにこる、回鍋肉は、炒めた野菜を炒めることからその名が付きました。
19 (金)		○	木島平村産のごはん・鯖の塩麹焼き □切干大根の煮つけ ふぶき汁	鯖 油揚げ、焼き竹輪 絞り豆腐、削り節、だし昆布	木島平村産の米 油、砂糖	切干大根、にんじん 大根、にんじん、ぬなしめじ、白菜、ほうれん草	638 Kcal 28.4 g 22.1 g 1.7 g	にいいた 煮ても炒めてもサラダでも…どん りょうり つか きりぼひにん おうどう な料理にも使える切干大根を王道の煮つけにしました。
22 (月)		○	五目タンメン いか焼壳 ナムル・早香	豚肉、鶏がら、だし昆布 いかすり身、鶏挽き肉	蒸し中華麺、油、ごま油 でんぶん、焼壳の皮 ごま油、ごま	にんにく、生姜、にんじん、だけのこ、キャベツ、 玉ねぎ、ねぎ、生姜、にんにく 玉ねぎ、干し椎茸 小松菜、もやし、にんじん・早香	533 Kcal 25.9 g 17.3 g 2.8 g	こんづてんしん、いか焼壳。 いかのすり身を使ってモチモチの焼壳を作ります。
23 (火)	リザーブ給食	○	「リザーブ給食」 主菜と飲み物を組み合わせてリザーブ給食です。どちらが気合でしょうか？	チキンライスのホワイトソースかけ クリスマスサラダ 主菜のリザーブ チキンスペアリブ フライドチキン	鶏肉、豆乳、豆乳クリーム 鶏もも肉 鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ホールコーン はちみつ 小麦粉、コーンフレーク、油	選 ば れ る 食 べ る こ と な い Kcal 19.2 g 14.1 g 1.7 g	早いもので2学期最後の給食です。2025年の食育はおいしいかったですか？ 最後はリザーブ給食！ どれを選んでもハズしない、特製メニューをどうぞ。

天候不良など都合により食材・献立が変更になりますのでご了承ください。

姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。木島平村産：米、えのき茸、ぬなしめじ、きくらげ、りんご

地場野菜：野菜が育ち次第、使用します

□はブックメニューの日です。今月は『おはなし だいどころ』(作・絵：さいとう しのぶ)にちなんだ献立です。