



12月献立表

令和7年度

調布市立滝坂小学校

日	献立	牛乳	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
1月	チキンライスのホワイトソースかけ 海藻と大根の中華サラダ 菊花みかん	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 調製豆乳 生わかめ 赤とさかのり	米 油 小麦粉 マーガリン ごま油 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース コーン 大根 きゅうり みかん	591kcal 17.6g
2火	きな粉揚げパン ポトフ マカロニサラダ	○	牛乳 きな粉 ウィンナー ベーコン ひよこ豆 ボンレスハム	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ かぶ セロリ パセリ きゅうり	596kcal 21.0g
3水	スープパゲッティ ひじきと豆のサラダ スイートポテト	○	牛乳 鶏肉 ひじき 白いんげん豆 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 さつまいも バター	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ しめじ ごぼう 人参 ブロッコリー 枝豆 小松菜 コーン	550kcal 21.9g
4木	ごはん 鯖のぬか炊き 野菜のごま和え けんちん汁	○	牛乳 鯖 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	米 米粒麦 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	もやし 白菜 キャベツ 人参 ほうれんそう ごぼう 大根	602kcal 30.1g
5金	味噌ラーメン ポテトたこ揚げ 海藻サラダ	○	牛乳 豚挽肉 味噌 たこ 青のり 海藻ミックス	蒸し中華めん 油 じゃがいも でんぶ 砂糖	にんにく 生姜 人参 もやし コーン ねぎ 紅生姜 キャベツ きゅうり 玉葱	574kcal 22.6g
8月	ツナマヨトースト 白菜とかぼちゃのクリームシチュー こんにゃくサラダ	○	牛乳 ツナ缶 鶏肉 調製豆乳	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく ごま油 砂糖	玉葱 白菜 かぼちゃ マッシュルーム パセリ キャベツ ブロッコリー 人参	579kcal 23.1g
9火	じゃこ入り大根ご飯 鶏団子入りちゃんこ汁 抹茶プリン	○	牛乳 豚肉 じゃこ 絞豆腐 鶏挽肉 刻み大豆 調製豆乳 アガー	米 油 白ごま でんぶ こんにゃく 砂糖	大根 だいこん葉 人参 白菜 ねぎ 小松菜	593kcal 22.5g
10水	トマト担々麺 中華サラダ 菊花みかん	○	牛乳 豚挽肉	蒸し中華めん ごま油 砂糖 練りごま すりごま	たけのこ もやし ニラ 生姜 にんにく ねぎ トマト ホールトマト キャベツ きゅうり 人参 コーン みかん	532kcal 22.3g
11木	中華風炊込ごはん 棒餃子 中華風コンスープ	○	牛乳 豚肉 豚挽肉 豆腐	米 ごま油 春雨 でんぶ 餃子の皮 油	干し椎茸 人参 筍 ねぎ 小松菜 ニラ 白菜 生姜 にんにく チンゲン菜 コーン クリームコーン	567kcal 21.2g
12金	(宮城県産の郷土料理) とよま井 白身魚のウースタン 木島平のりんご	○	牛乳 卵 メルルーサ 豆腐	米 あぶら麩 砂糖 でんぶ ごま油	玉葱 こねぎ 生姜 人参 チンゲン菜 ねぎ りんご	584kcal 25.5g
15月	黒砂糖パン バサのハーブ焼き さつま芋入りポテトサラダ コロコロ野菜スープ	○	牛乳 バサ ロースハム 鶏肉	黒砂糖パン オリーブ油 パン粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 油 砂糖	にんにく パセリ 人参 コーン きゅうり セロリ 玉葱 キャベツ かぼちゃ	582kcal 35.1g
16火	(ブックメニュー) スパゲッティナポリタン 大根スープ ガトーショコラ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 調製豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 マーガリン 粉糖	にんにく 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム 大根 えのき 水菜 ねぎ	563kcal 20.3g
17水	麻婆豆腐丼 チンゲン菜スープ 菊花みかん	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 味噌 豆腐 卵	米 油 砂糖 ごま油 でんぶ	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉葱 筍 干し椎茸 チンゲン菜 えのき みかん	595kcal 25.6g
18木	ドライカレー 若布とコーンのサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 生わかめ アガー	米 油 小麦粉 砂糖 マーガリン 粉糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご グリンピース コーン キャベツ もやし グレープジュース	598kcal 21.4g
19金	(秋田県産の郷土料理) カリカリ梅とゆかりのごはん わかさぎのカレー揚げ 白菜のごま和え きりたんぼ汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ わかさぎ 鶏肉 油揚げ	米 小麦粉 油 砂糖 すりごま 練りごま こんにゃく きりたんぼ	カリカリ梅 ゆかり ほうれんそう 白菜 人参 小松菜 ねぎ ごぼう まいたけ	596kcal 24.7g
22月	(冬至) ごはん 白身魚のゆずみそ焼き ごまドレッシングサラダ かぼちゃのすいとん	○	牛乳 調製豆乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 味噌	米 米粒麦 小麦粉 油 砂糖 すりごま	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう ねぎ ゆず もやし きゅうり	588kcal 26.6g
23火	(クリスマス) リースパン クリスピーチキン グリーンサラダ ミネストローネ	ジョ ュ ー ン ス ジ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	あしたばパン パールチョコレート チョコスプレッド 小麦粉 でんぶ コーンフレーク 油 砂糖 じゃがいも パスタ	オレンジジュース にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし 玉葱 人参 いんげん ホールトマト	632kcal 24.5g

※仕入れや行事の都合により、変更することがあります。

※大根、ブロッコリー、白菜、キャベツは、市内産のものを使用します。