

12月



<17回>

2025年12月

調布市立若葉小学校

日	曜 日	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく 質
1	月	昆布ごはん 千草焼き 野菜のしょうがじょう油かけ みそ汁		牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ たまご 豆腐 わかめ みそ	米 もち米 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ し めじ もやし きゅうり しょう が 大根 ねぎ	596	28.3
2	火	しっぽくうどん いかと竹輪の磯辺揚げ 野菜の甘酢和え		牛乳 豚肉 油揚げ いか 竹輪 たまご 青のり	うどん 油 里芋 小麦粉 砂糖	にんじん 大根 しめじ ねぎ 小松菜 もやし キャベツ きゅ うり	533	28.0
3	水	シナモントースト 花野菜シチュー トマトドレッシングサラダ		牛乳 鶏肉 生クリーム	パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ ほうれ ん草 にんにく トマト	572	21.7
4	木	ブルコギ丼 ピリ辛きゅうり チンゲン菜のスープ みかん		牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ご ま	にんじん 玉ねぎ キャベツ に ら しょうが にんにく きゅう り チンゲン菜 とうもろこし みかん	598	22.0
5	金	うめわかごはん さばの西京焼き ゆでもやし 鶏ごぼう汁		牛乳 わかめ さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油	梅干し もやし とうもろこし ほうれん草 ごぼう れんこん にんじん ねぎ	600	29.4
8	月	きじまだいらのごはん かつおふりかけ チキンチンごぼう かき玉汁		牛乳 粉かつお 鶏肉 かまぼこ たまご	米 砂糖 ごま でんぷん 油	ごぼう にんじん ねぎ 小松菜	649	26.6
9	火	きんぴらドッグ トマトシチュー フレンチサラダ		牛乳 豚肉 チーズ ハム	パン 油 砂糖 じゃがいも 小 麦粉 マーガリン	にんにく にんじん ごぼう 玉 ねぎ パプリカ 小松菜 とうも ろこし エリンギ	601	24.8
10	水	マーボー春雨丼 わかめスープ おかしな目玉焼き		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 春雨 でんぷ ん	しょうが にんにく ねぎ たけ のこ 干ししいたけ ビーマン にんじん 桃缶	609	24.3
11	木	鮭クリームソースパグティ 大根サラダ ナタデココフルーツ		牛乳 鶏肉 鮭 生クリーム	スパゲティ 油 マーガリン 小 麦粉 砂糖	マッシュルーム 玉ねぎ パプリ カ ほうれん草 大根 きゅうり にんじん とうもろこし 桃缶 パイン缶 りんご缶 みかん缶 ナタデココ	623	24.7
12	金	茶飯 れんこんと大豆のつくね 塩昆布和え みそ汁		牛乳 大豆 鶏肉 昆布 わ かめ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん 里 芋	とうもろこし れんこん しょう が キャベツ にんじん えのき もやし 小松菜 ねぎ	564	26.7
15	月	肉そぼろごはん いかのかりんと揚げ 豆乳のごまみそ鍋		牛乳 豚肉 のり いか 豆 腐 豆乳 みそ	米 油 砂糖 でんぷん ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん 干 しいたけ 白菜 しめじ 白滝 ねぎ	673	32.7
16	火	きじまだいらのごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 中華スープ りんご		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 油 砂糖 でんぷん じゃが いも	しょうが にんにく にんじん だけのこ ねぎ キャベツ 干し しいたけ ビーマン パプリカ 玉ねぎ りんご	578	20.1
17	水	カレーライス 糸寒天サラダ フルーツゼリー		牛乳 豚肉 ハム 寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ に んじん 白菜 きゅうり みかん 缶 パイン缶	639	20.2
18	木	チャーハン スパイシー大豆 春雨スープ みかん		牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	米 油 でんぷん 春雨 ごま	にんにく にんじん ねぎ 玉ね ぎ 小松菜 みかん	598	23.1
19	金	胚芽パン ブルーベリージャム グリラットロビ(鮭のオープン焼き) コーンポテト シスコンマッカラケイット(スープ)		牛乳 鮭 ベーコン チーズ ウ インナー	パン 油 じゃがいも マカロニ ジャム	にんにく 玉ねぎ とうもろこし パプリカ キャベツ エリンギ	566	27.8
22	月	かぼちゃうどん 春巻き ゆずドレッシングサラダ		牛乳 豚肉 油揚げ みそ	うどん 油 春雨 でんぷん 春 巻きの皮 小麦粉 砂糖	かぼちゃ ごぼう 大根 干しし いたけ ねぎ にんにく しょう が にんじん だけのこ 白菜 小松菜 ゆず	574	21.6
23	火	コーンライス ガーリックチキンソテー メンマサラダ ジュリエヌスープ	3つから1つ 選び ます	鶏肉 ベーコン	米 油 砂糖 マーガリン でん ぷん	にんじん マッシュルーム とう もろこし にんにく しょうが メンマ きゅうり 白菜 玉ねぎ キャベツ	567 506	33.9 23.7

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。