



# 12月予定献立表



令和7年12月

渋谷区立広尾小学校

日	曜	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	17才+ たんぱく質
1	月		ご飯 海苔の昆布茶ふりかけ 魚と野菜の揚げ煮 法蓮草の味噌汁	○	焼きのり ホキ ベーコン みそ	にんにく たけのこ 人参 玉葱 ピーマン 玉葱 ほうれんそう	米 ごま油 ごま 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 砂糖	574 kcal 24.4 g
2	火	服部学園 コラボ 給食	牛バラ肉と大根のあんかけごはん 中華風和え物 わかめ卵スープ	○	牛ばら さくら味噌 八丁味噌 豆腐 たまご カットわかめ	大根 エシャロット にんにく しょうが ねぎ 小松菜 もやし きゅうり 人参	米 氷砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 ごま 片栗粉	737 kcal 24.7 g
3	水		ツナコーンピラフ 冬野菜のホワイトシチュー りんご	○	まぐろ缶詰 鶏肉 牛乳 ほたてが貝柱 生クリーム	人参 ホールコーン 玉葱 人参 カリフラワー ブロッコリー	米 バター 砂糖 じゃがいも 薄力粉 バター	628 kcal 24.5 g
4	木		ビビンバ炒飯 春雨スープ ばりばりサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース	○	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 寒天 加糖練乳 牛乳 ゼラチン	しょうが にんにく 人参 ねぎ 白菜キムチ 江戸菜 人参 干し椎茸 きくらげ 白菜 ねぎ 小松菜 人参 きゅうり キャベツ ブルーベリージャム ブルーベリー レモン汁	米 ごま油 油 白ごま 緑豆はるさめ ごま油 ワントンの皮 油 ごま油 三温糖 砂糖	605 kcal 22 g
5	金	クローアチア 大使館 コラボ給食	丸パン トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	○	豚ひき肉 たまご 牛乳 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 カリフラワー さやいんげん	米 油 砂糖 薄力粉 じゃがいも バター オリーブ油 油 マカロニ 砂糖	620 kcal 30.1 g
6	土	どんどこ祭り	鮭わかめご飯 肉じゃが 和風サラダ	○	塩鮭 炊き込みわかめ 豚肉 油揚げ	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ 人参 きゅうり 大根	米 白ごま じゃがいも しらすき 砂糖 三温糖	657 kcal 32.9 g
9	火		きんぴらご飯 さわらの味噌マヨネーズ焼き じゃことわかめの和え物 豆腐となめこの味噌汁	○	豚ひき肉 さわら みそ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	ごぼう 人参 玉葱 こねぎ キャベツ 人参 きゅうり ねぎ なめこ	米 しらすき 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ ごま 砂糖	640 kcal 25.6 g
10	水	特別時程	キーマカレー ジョア オニオンドレッシングサラダ 紅まどんな		豚ひき肉 粉チーズ ジョア(ブルーベリー)	にんにく しょうが 玉葱 人参 グリンピース 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉葱 紅まどんな	米 薄力粉 バター 油 三温糖	667 kcal 24.9 g
11	木		ご飯 西湖豆腐 小松菜とひじきのサラダ	○	豚ひき肉 豆腐 干しひじき	にんにく しょうが 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン 小松菜 人参 キャベツ えだまめ	米 砂糖 片栗粉 すりごま 砂糖 ごま油	651 kcal 25.3 g
12	金	3年生 校外学習	鶏五目ご飯 フライビーンズサラダ ナタデココボンチ	○	鶏肉 油揚げ 大豆	人参 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん 人参 きゅうり ホールコーン キャベツ 玉葱 パイン缶 みかん缶 白桃缶	米 砂糖 片栗粉 揚げ油 砂糖 油 ナタデココ 砂糖	580 kcal 20.8 g
15	月		あぶたまうどん こまツナ和え スイートポテト	○	鶏肉 油揚げ たまご まぐろ缶詰 牛乳 生クリーム	玉葱 ねぎ 小松菜 人参 もやし 小松菜	うどん 片栗粉 ごま油 砂糖 さつまいも 砂糖 バター	648 kcal 25.6 g
16	火		中華丼 かぶのサラダ マラーカオ	○	豚肉 えび うずら卵水煮 たまご 牛乳	にんにく しょうが 干し椎茸 人参 白菜 ねぎ チンゲンサイ かぶ 人参 玉葱	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 砂糖 薄力粉 上白糖	667 kcal 24.9 g
17	水		ビーフストロガノフ ミモザサラダ いちご	○	牛肉 ヨーグルト 生クリーム たまご	玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり 人参 玉葱	米 バター 薄力粉 砂糖	651 kcal 25.3 g
18	木		ご飯 さばの味噌煮 お浸し すまし汁	○	さば 赤みそ かつお節 わかめ 豆腐	しょうが 小松菜 白菜 緑豆もやし ねぎ 小松菜	米 砂糖 片栗粉	582 kcal 29.4 g
19	金		かつおめし ぐる煮 みそ汁 ゆず寒天	○	かつお 刻みのり さつま揚げ 生揚げ かつお節 鶏肉 カットわかめ みそ 寒天	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 玉葱 しめじ ながねぎ ゆずマーマレード ゆず果汁	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま 里芋 ごんにやく 黒砂糖 砂糖	612 kcal 28 g
22	月		ご飯 銀鯧のゆず味噌焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 吉野汁	○	銀だら みそ 豚ひき肉 鶏肉 油揚げ かまぼこ	しょうが ゆず果汁 かぼちゃ しょうが 人参 ねぎ みつば	米 砂糖 砂糖 片栗粉 米ごんにやく 片栗粉 あられ 駄うどん	676 kcal 28.3 g
23	火		焼鳥丼 れんこんサラダ さつま汁	○	鶏肉(大山鶏) 焼きのり 豚肉 油揚げ みそ	ねぎ にんにく しょうが 玉葱 さやいんげん れんこん キャベツ 黄パプリカ きゅうり 大根 人参 しめじ ねぎ	米 三温糖 ごま油 さつまいも	661 kcal 26.8 g
24	水		茶飯 おでん ごまあえ ぼんかん	○	つみれ ちくわ さつま揚げ がんもどき うずら卵水魚 結び昆布	大根 白菜 もやし 人参 小松菜 ぼんかん	米 小麦 ごんにやく じゃがいも 三温糖 白すりごま 三温糖	632 kcal 26.5 g
25	木	クリスマス 献立	あしたばパン 手羽元のローストチキン ポトフ イタリアンサラダ チョコレートプリン	○	鶏手羽元 豚肉 寒天 牛乳 生クリーム	しょうが ゆず果汁 玉葱 人参 セロリ キャベツ バセリ キャベツ きゅうり 人参	あしたばパン 油 ざらめ糖 じゃがいも 砂糖 砂糖 チョコレート	694 kcal 31.4 g

今月の平均栄養価	640kcal 27.0g
学校給食摂取基準	650kcal 21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。