



12月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和7年12月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	月	ほうとう 天ぷら フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 ちくわ 油揚げ 牛乳	ほうとう 里いも こんにやく 小麦粉 さつまいも	しいたけ 人参 かぼちゃ ねぎ 小松菜 みかん缶 ナタデココ	744 30.7
2	火	ごはん 高野豆腐のメンチカツ きのことスープ 野菜のピリ辛だれ 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	米 パン粉 小麦粉	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 セロリー しめじ エリンギ 小松菜	679 23.5
3	水	埼玉県の かつめし つみっこ 枝豆とひじきのサラダ 郷土料理 いも田楽 牛乳	鶏肉 油揚げ 大豆 わかめ ひじき 牛乳	米 ごま 小麦粉 しらたき じゃがいも	しいたけ 人参 大根 かぶ 水菜 ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	668 23.8
4	木	パン 洋風豆腐ハンバーグ わかめサラダ ABCスープ 牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉 わかめ ウィンナー 牛乳	パン マカロニ パン粉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	591 25.9
5	金	玄米ごはん 高野豆腐のオランダ煮 いなかじる 野菜の土佐づけ 果物 牛乳	高野豆腐 こんにやく 油揚げ おかか 牛乳	米 玄米 じゃがいも	人参 ごぼう えのき ねぎ キャベツ 小松菜 果物	610 26.8
8	月	展覧会振替休業日				
9	火	ごはん 岩石揚げ しょうゆあえ 季節野菜のみそしる 牛乳	大豆 しらす ひじき 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 さつまいも こんにやく	ごぼう 大根 人参 しめじ かぼちゃ 白菜 水菜	659 20.9
10	水	パン チキンクリーム れんこん入りサラダ 果物 牛乳	鶏肉 牛乳	パン バター 小麦粉 クリーム じゃがいも	玉ねぎ 人参 まいたけ しいたけ マッシュルーム れんこん キャベツ 黄ピーマン きゅうり 果物	688 21.1
11	木	ごはん 魚のチーズフリッター 吉野汁 チャンチャン焼き風野菜 牛乳	魚 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 チーズ バター	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ 小松菜	619 29.0
12	金	世界の料理 中華風たきこみごはん しゅうまい (中国) ナムル 春雨スープ 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 しゅうまいの皮 春雨	しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜	667 25.8
15	月	ごはん ごじる とりごぼうつくね さつまいものレモン煮 牛乳	鶏肉 わかめ 油揚げ 大豆 牛乳	米 パン粉 さつまいも	人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう レモン	653 25.7
16	火	ごはん うすくずじる バリバリひじき キャベツあえ 牛乳	ひじき 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳	米 こんにやく じゃがいも ごま チーズ 小麦粉 春巻の皮	人参 しめじ わけぎ みつば もやし キャベツ 小松菜	640 25.8
17	水	スパゲティパンプキンソース 糸寒天と野菜のサラダ 果物 ジョア	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 かまぼこ 糸寒天 ジョア	スパゲティ バター 小麦粉 クリーム	玉ねぎ マッシュルーム 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 果物	619 25.1
18	木	コラボ給食～with服部学園(和食) 麦ごはん カジキのから揚げ生姜ソース あおさと根菜のみそしる 果物 牛乳	カジキ あおさ 牛乳	米 押麦	キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン なら えのき にんにく しょうが れんこん 里芋 白菜 果物	698 25.9
19	金	パン アツシパルマンティエ ミネストローネ 果物 牛乳	牛肉 豚肉 ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 バター チーズ じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ セロリー トマト缶 かぶ 果物	618 27.9
22	月	冬至こんだて ごはん おふのすましじる かぼちゃコロッケ ゆず風味おひたし 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 ふ パン粉 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ かぼちゃ もやし 白菜 小松菜 ゆず	638 21.4
23	火	豚ロースカレー風味 野菜あんかけごはん 3色ナムル 果物 牛乳	豚肉 牛乳	米	にんにく しょうが 小松菜 しめじ 赤ピーマン セロリー もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 果物	737 25.3
24	水	ごはん 鶏のあんかけ 根菜のごまあえ なめこのみそしる 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	米 じゃがいも ごま	えのき なめこ 人参 小松菜	698 25.9
25	木	コラボ給食 丸パン トマトソースのミートボール ～withクワアチア マッシュポテト チキンラゲースープ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	パン バター 小麦粉 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 パセリ さやいんげん カリフラワー	617 26.8

予定 ☆11日(木)1年生 生活科見学

1月の予定給食献立

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
8	木	ナン ポークカレー 荒びき大豆のサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	ナン バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ 黄ピーマン 果物	722 20.8

(※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。)

kcal/g