献立表

令和7年12月

品川区立清水台小学校

日	曜	牛乳	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	その他	エネルギー	蛋白質
1	月	○	きなこあげパン	きな粉	ミルクパン 三温糖 油			672	25.3
			ゆでやさいかわりソース		サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん もやし たまねぎ	七味唐辛子 しょうゆ 洋辛子 酢		
			ホワイトシチュー	牛乳 生クリーム 鶏肉	サラダ油 米粉 じゃがいも	パセリ にんじん たまねぎ	ロリエ こしょう 鳥ガラ 塩		
2	火	○	ごはん		米 胚芽米			657	29
			さかなのかんこくやき	さば	ごま油 三温糖	ねぎ しょうが にんにく	七味唐辛子 しょうゆ みりん 酒		
			ナムル		ごま ごま油	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ 洋辛子		
			トックスープ	卵 鶏肉 生わかめ	ごま油 ごま トック	えのきだけ 大根 小松菜 ねぎ	塩 鳥ガラ 豚骨 しょうゆ		
3	水	○	ドライカレー	豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 米粉 サラダ油	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトピューレ 塩 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉	597	22
			やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	こしょう 塩 豚骨 鳥ガラ		
			りんご			りんご	塩		
4	木	○	ゆかりごはん		米 胚芽米 ごま	ゆかり		667	24.6
			さかなのやさいあんかけ	鮭 豚肉	でんぷん サラダ油 米粉 油	もやし 干しいたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	こしょう しょうゆ 酒 塩		
			いなかじる	豆腐 みそ	じゃがいも サラダ油	にんじん ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく ごぼう	けずり節		
			みかん			みかん			
5	金	○	マーボーやきそば	赤みそ 豚ひき肉 豆腐	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 でんぷん 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 酒 しょうゆ	617	27.9
			かふうもやし		ごま ごま油	にら にんじん もやし にんにく	しょうゆ ラー油 塩		
			はくさいスープ	豚肉	ごま油 サラダ油 じゃがいも	小松菜 ねぎ 白菜	鳥ガラ こしょう しょうゆ 豚骨 塩		
8	月	○	コーンピラフ		胚芽米 米 サラダ油	ピーマン ホールコーン にんじん たまねぎ	こしょう しょうゆ 塩	652	24
			チリコンカン	豚ひき肉 大豆 きんとき豆	サラダ油	ホールトマト たまねぎ にんにく	トマトケチャップ こしょう 塩 ウスターソース オレガノ ロリエ チリパウダー パプリカパウダー トマトピューレ		
			ようふうたまごスープ	卵 ベーコン	でんぷん	キャベツ たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
			りんご			りんご	塩		
9	火	○	こまつなとじゃこのチャーハン	豚ひき肉 ちりめんじゃこ	米 胚芽米 ごま油	小松菜 しめじ	鳥ガラ こしょう 豚骨 しょうゆ 塩	647	23.6
			あげぎょうざ	豚ひき肉 大豆	ぎょうざの皮 ごま油 油	ねぎ キャベツ にら にんにく	しょうゆ 塩		
			はるさめスープ	鶏肉	ごま 春雨	チンゲンサイ にんじん たまねぎ 白菜 もやし しょうが	こしょう 鳥ガラ 豚骨 しょうゆ 塩		
10	水	○	スパゲティカレーミートソース	豚ひき肉	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル サラダ油	マッシュルーム にんじん たまねぎ しょうが にんにく	赤ワイン こしょう 塩 トマトケチャップ カレー粉 ウスターソース	615	24.8
			ツナひじきサラダ	ひじき ツナ	サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ レモン	しょうゆ 酢		
			みかん			みかん			
11	木	○	ごはん		米 胚芽米		塩	633	27.5
			ふりかけ	あおのり 刻みのり 糸けずり節	ごま		しょうゆ みりん		
			とりのごまみそやき	みそ 赤みそ 鶏肉	ごま 三温糖	にんじん もやし キャベツ 小松菜	けずり節 しょうゆ		
			にびたし	油揚げ	三温糖	ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん 大根	けずり節		
			ごじる	鶏肉 豆乳 油揚げ みそ 大豆	じゃがいも サラダ油	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 酒 しょうゆ		
12	金	○	ホイコーローどん	赤みそ 豚肉	胚芽米 米 サラダ油 でんぷん 三温糖	ねぎ	けずり節 こしょう しょうゆ 塩	664	23.4
			わかめスープ	豆腐 生わかめ	ごま ごま油	あしたば レモン	ベーキングパウダー		
			あしたばチーズケーキ	クリームチーズ 卵 生クリーム	小麦粉 上白糖				
15	月	○	ごはん		米 胚芽米	干しいたけ たまねぎ	酒 しょうゆ けずり節 塩	587	22.8
			たまごやき	卵 豚ひき肉	三温糖 サラダ油	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
			ゆでやさいわふうドレッシング		ごま ごま油 サラダ油 三温糖	しめじ 小松菜 大根 糸こんにゃく ごぼう にんじん 干しいたけ	豆板醤 けずり節 しょうゆ		
			りきゅうじる	豚肉 豆腐 みそ 昆布	ねりごま ごま油 じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトケチャップ カレー粉 塩 トマトピューレ		
16	火	○	ツナピラフ	ツナ	胚芽米 米 サラダ油	きゅうり にんじん もやし レモン	こしょう しょうゆ 塩 酢	603	19.4
			レモンサラダ		サラダ油 三温糖	パセリ たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩		
			ポテトのポタージュ	牛乳 生クリーム 豆乳	バター サラダ油 じゃがいも	にんじん さやいんげん たけのこ	酒 しょうゆ 塩		
17	水	○	ごもくごはん	大豆 油揚げ 鶏肉	米 胚芽米 三温糖		中濃ソース	624	25.2
			ししゃもフライ	ししゃも	パン粉 小麦粉 油	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
			ごまあえ	赤みそ	ごま 三温糖	たまねぎ	けずり節		
			みそしる	みそ 生わかめ	じゃがいも				
18	木	○	ごはん		米 胚芽米	ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢	575	23
			さかなのしょうがふうみやき	さわら 昆布	三温糖	きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ 酢		
			かわりづけ		三温糖	たまねぎ 大根 小松菜	けずり節		
			みそしる	みそ 油揚げ	さつまいも	さやいんげん にんじん	しょうゆ 塩 酒		
19	金	○	そぼろごはん	鶏ひき肉	米 胚芽米 三温糖			636	24.1
			ちくわのいそべあげ	あおのり 焼き竹輪	油 米粉	にんじん もやし キャベツ 小松菜	しょうゆ		
			おひたし	糸けずり節	三温糖	ねぎ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく	けずり節 しょうゆ 塩		
			けんちんじる	豆腐 油揚げ	里芋 サラダ油	小松菜 かぼちゃ ねぎ にんじん 大根	けずり節	585	23.4
22	月	○	ほうとう	赤みそ 豚肉 油揚げ みそ	冷凍うどん	きゅうり もやし	しょうゆ 塩 酢		
			きゅうりとちくわのすのもの	とよはしちくわ 茎わかめ	ごま 三温糖		ベーキングパウダー ココア		
			チョコもっちー	豆乳	チョコチップ サラダ油 三温糖 米粉				
23	火	○	ごはん		米 胚芽米		みりん 酒	653	27.3
			さかなのさいきょうやき	甘みそ ぶり	三温糖	にんじん 切り干し大根	しょうゆ みりん 塩 酢		
			きりぼしだいこんのハリハリづけ	刻み昆布	ごま 三温糖	にんじん 大根 小松菜 しめじ ごぼう こんにゃく ねぎ	鳥ガラ 酒 しょうゆ 塩		
			きりたんぽじる	鶏肉 きりたんぽ	サラダ油				
24	水	○	チョコチップパン		チョコチップパン			678	22.8
			フライドチキン	鶏肉	でんぷん 油 米粉	にんにく	しょうゆ オールスパイス パプリカパウダー 酒		
			ポトフ	ウインナー	じゃがいも	かぶ にんじん たまねぎ キャベツ	鳥ガラ 豚骨 こしょう しょうゆ 塩 ロリエ		
			サイダーゼリー	粉寒天	上白糖	パインアップル	サイダー		

4年生TGG（給食なし）

6年生社会科見学（給食なし）

＊エネルギー、たんぱく質は3～4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

＊献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

今月の給食目標「残さずたべましょう」

低学年「たべられるぶんだけとりましょう」　中学年「お皿にあるものはたべましょう」　高学年「残さない配膳をし工夫し食べましょう」