



令和7年度

12月献立表

江東区立平久小学校



日	主食	牛乳	おかず	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	炒飯	○	千切りじゃがいものゆで野菜 はるさめスープ	牛乳(飲用), 鶏卵, ロースハム, 削り節, 鶏肉, 豆腐	米, サラダ油, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも, 白ごま, 緑豆はるさめ	しょうが, ねぎ, 万能ねぎ, にんじん, きゅうり, 干ししいたけ, はくさい, こまつな	641 kcal 23.0 g 23.1 g 2.9 g
2火	ご飯	○	豆腐のまきご揚げ ゆで野菜(ごまかけ) だいこんのみそ汁	牛乳(飲用), 豆腐, (冷)おきえび, 鶏肉, ちりめんじゃこ, 鶏卵, 削り節, 油揚げ	米, 油, でん粉, 砂糖, 白ごま	にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, こまつな, だいこん	664 kcal 29.7 g 21.7 g 2.9 g
3水	ご飯	○	コチュジャン肉じゃが えのき入りナムル	牛乳(飲用), 豚肉	米, 油, じゃがいも, つきこんにゃく, 砂糖, 白ごま, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, ねぎ, もやし, こまつな, えのきたけ	621 kcal 21.1 g 16.4 g 2.0 g
4木	焼き肉ドッグ	○	いんげん豆入り野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳(飲用), 豚肉, ベーコン, いんげん豆, プレーンヨーグルト	コッペパン, 油, 三温糖, ごま油, でん粉, 白ごま, じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶, バナナ	624 kcal 28.2 g 22.3 g 2.3 g
5金	ご飯	○	さばのねぎみそ焼き おかかあえ きりたんぼ汁	牛乳(飲用), さば, 糸がきかつお, 生わかめ, 鶏肉	米, 砂糖, 油, しらたき, きりたんぼ	しょうが, 万能ねぎ, こまつな, キャベツ, ごぼう, にんじん, まいたけ, ねぎ, せり	655 kcal 27.8 g 19.1 g 2.3 g
8月	ご飯	○	コロッケ キャベツの香りづけ かぶのみそ汁	牛乳(飲用), 豚肉, スキムミルク, 牛乳, うずらの卵, 鶏卵, 削り節, 豆腐, 生わかめ	米, 油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, 生パン粉, 白ごま	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン, かぶ	684 kcal 25.2 g 19.9 g 2.6 g
9火	炒めそば五目あんかけ (平久幼稚園 給食交流)	○	チーズじゃがまるくん りんご	牛乳(飲用), 豚肉, いか, ダイスチーズ, 牛乳	油, おし中華めん, 砂糖, でん粉, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, たけのこ缶, はくさい, もやし, こまつな, りんご	640 kcal 26.5 g 22.3 g 2.9 g
10水	ご飯	○	メルルーサのあずま煮 ゆで野菜(だししょうゆ) 豚汁	牛乳(飲用), メルルーサ, 削り節, 豚肉, 豆腐	米, 油, でん粉, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	603 kcal 26.1 g 15.4 g 2.5 g
11木	ツナマヨトースト	○	ミネストローネスープ 炒り卵入りゆで野菜	牛乳(飲用), ツナ, ベーコン, いんげん豆, 鶏卵	食パン, マヨネーズ, 油, じゃがいも, 砂糖, マカロニ, サラダ油	たまねぎ, コーン缶, パセリ, にんにく, セロリ, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり	657 kcal 24.1 g 31.9 g 3.3 g
12金	茶めし	○	おでん 青菜とじゃこのゆで野菜 みかん	牛乳(飲用), 出し昆布, 削り節, 結び昆布, 焼き竹輪, がんもどき, つみれ, 揚げボール, うずらの卵, ちりめんじゃこ	米, 板こんにゃく, さといも, 砂糖, 油, 白ごま	だいこん, にんじん, もやし, こまつな, ねぎ, みかん	634 kcal 27.0 g 17.0 g 3.8 g
16火	カレーライス (給食試食会)	○	大豆入りゆで野菜 りんご	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, (冷)グリーンピース, キャベツ, きゅうり, りんご	696 kcal 21.5 g 21.8 g 2.1 g
17水	ひじき入り五目ご飯	○	ししゃもの石垣揚げ ゆで野菜(からししょうゆ) かきたま汁	牛乳(飲用), 鶏肉, 干しひじき, 油揚げ, ししゃも, 削り節, 豆腐, 鶏卵	米, 油, 砂糖, 小麦粉, 白ごま, 黒ごま, でん粉	にんじん, ごぼう, 干ししいたけ, たけのこ缶, (冷)グリーンピース, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	610 kcal 27.2 g 23.4 g 2.6 g
18木	ごまきな粉トースト	○	クリームシチュー 海藻入りゆで野菜	牛乳(飲用), きな粉, ベーコン, 豚肉, 牛乳, くきわかめ	食パン, マーガリン, はちみつ, 白ごま, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, エリンギ, コーン缶, かぶ, キャベツ, きゅうり	635 kcal 23.3 g 29.3 g 3.2 g
19金	ご飯	○	鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら炒め しめじあえ	牛乳(飲用), 鮭, 豚肉, 粉かつお	米, 油, つきこんにゃく, 砂糖, じゃがいも, 白ごま, 三温糖	ごぼう, にんじん, こまつな, もやし, しめじ	615 kcal 28.5 g 16.3 g 1.3 g
22月	ほうとう (冬至)	○	いかのごま天ぷら ゆず香あえ みかん	牛乳(飲用), 出し昆布, 削り節, 油揚げ, 豚肉, いか	さといも, ほうとうめん, 油, 小麦粉, でん粉, 白ごま, 黒ごま	干ししいたけ, にんじん, だいこん, かぼちゃ, ねぎ, はくさい, もやし, こまつな, ゆず, みかん	670 kcal 32.7 g 23.6 g 3.9 g
23火	麻婆丼	○	もやしとわかめのごま醤油 にらたまスープ	牛乳(飲用), 豚肉, 削り節, 豆腐, 生わかめ, 鶏卵	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, たけのこ缶, (冷)グリーンピース, もやし, こまつな, はくさい, にら	695 kcal 31.4 g 23.5 g 3.6 g
24水	ご飯	○	ぶりの照り焼き こまつなのあえもの さつま汁	牛乳(飲用), ぶり, 削り節, 鶏肉, 豆腐	米, 砂糖, でん粉, ごま油, 白ごま, 油, 板こんにゃく, さつまいも	しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	679 kcal 30.5 g 22.2 g 2.8 g
25木	ピラフ (クリスマス)	○	ローストチキン コーン入りゆで野菜 白菜とベーコンのスープ カルピスゼリー	牛乳(飲用), 鶏肉(骨付き), ベーコン, 豚ゼラチン(粉), カルピス	米, バター, サラダ油, 赤ざらめ糖, ごま油, 砂糖, 油	にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, コーン缶, たまねぎ, はくさい, みかん缶	676 kcal 24.3 g 24.5 g 3.7 g

※都合により、献立を変更する場合があります。