



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	エネルギー 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, 千ししいたけ, はくさい, こまつな	641 kcal 23.0 g 23.1 g 2.9 g
2 火	ご飯	○	豆腐のまさご揚げ ゆで野菜（ごまかけ） だいこんのみそ汁	牛乳（飲用）, 豆腐, (冷)むきえび, 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, つきこんにやく, 砂糖, 白ごま, ごま油	にんにく, ショウガ, にんじん, たまねぎ, 千ししいたけ, 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 きりたんぽ汁	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, きりたんぽ	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, セリ	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, むし中華めん, 砂糖, でん粉, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト	にんにく, ショウガ, たまねぎ, にんじん, 千ししいたけ, 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(だしとうゆ) 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, ショウガ, たまねぎ, にんじん, (冷)グリンピース, 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(からじょうゆ) 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	○	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, ショウガ, ねぎ, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, たけのこ缶, (冷)グリンピース, 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 こまつなのがえもの さつまいも	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	○	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。