

令和6年 12月 献立表



給食マナー目標：手をきれいに洗おう

給食栄養目標：寒さに負けない食事をしよう



港区立東町小学校 校長

橋本 勇一

学校栄養指導員

小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	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	その他	1人1日 Kcal	たんぱく質 g	
2	月	日本の郷土料理を食べよう ☆ 埼玉県 ☆							618	21.2
		おつきりこみ	○	鶏肉, 油揚げ	サラダ油, 上白糖, ほうとうめん	ごぼう, 人参, 大根, しめじ, 干しいたけ, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油			
		モヤシの辛子和え				小松菜, 人参, もやし	からし(粉), 醤油			
		みそポテト		みそ	サラダ油, じゃが芋, でん粉, 上白糖		みりん			
3	火	世界各国の料理を食べよう ☆ ロシア ☆							642	23.2
		手作りピロシキ	○	豚肉	小麦粉(強力粉), 上白糖, サラダ油, 緑豆春雨, でん粉	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ	塩, ドライイースト, こしょう, オイスターソース, 醤油			
		ボルシチ		豚肉, 生クリーム	サラダ油, じゃが芋	人参, 玉ねぎ, しょうが, トマト缶, トマトジュース, キャベツ, パセリ	赤ワイン, 鶏がら, トマトピューレ, トマトチャップ, 塩, こしょう, ペイリーフ(粉)			
		オリヴィエサラダ		鶏卵	じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ	人参, 玉ねぎ, きゅうり, グリンピース	酢, 塩, こしょう			
ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト								
4	水	ごはん			精白米			604	21.8	
		肉ジャガ	○	豚肉	サラダ油, こんにゃく, じゃが芋, 三温糖	玉ねぎ, 人参, さやいんげん	だし削り節, 塩, 醤油			
		小松菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜	醤油			
		フルーツ(リンゴ)				りんご				
5	木	豚キムチ丼	○	豚肉, みそ	精白米, サラダ油, 上白糖, 白ごま	キムチ, 長ねぎ, にんにく, しょうが, にら, 人参, 大豆もやし	酒, 醤油, トウバンジャン	670	24.7	
		ふわふわ玉子スープ		鶏卵	でん粉	長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		大根とワカメの和風サラダ		わかめ	サラダ油, ごま油	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう			
		みかん入りミルクゼリー		寒天, 牛乳	上白糖	みかん缶				
6	金	ジャコ梅ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米	梅干し		632	27.2	
		カブと小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		シュウマイ		豚肉	しゅうまいの皮	玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, しょうが	塩, 醤油			
		モヤシのお浸し				小松菜, 人参, もやし	醤油			
9	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			626	27.6	
		豆腐とエノキのすまし汁		豆腐	麩	えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		チキンかつ		鶏肉	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), パン粉		塩, こしょう, 中濃ソース			
		切干大根のサラダ			三温糖, ごま油, 白ごま	切干し大根, きゅうり, 人参, もやし	醤油, 酢			
10	火	野菜醤油ラーメン	○	豚肉	中華麺, サラダ油, ごま油	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, 白菜, もやし, にら, 干しいたけ, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 酒, 醤油, 塩, こしょう, ガーリックパウダー	526	20.4	
		鉄骨サラダ		ひじき, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	醤油, 酢, 塩, こしょう, 酒			
		フルーツ(リンゴ)				りんご				
11	水	おからとりそばろ丼	○	鶏卵, おから, 鶏肉	精白米, サラダ油, 三温糖, 白ごま	玉ねぎ, しょうが	塩, 酒, 醤油	635	29.0	
		三平汁		さけ, 豆腐, みそ	こんにゃく, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	酒, だし削り節, 酒かす			
		カブとキュウリの即席漬				かぶ, きゅうり	塩			
12	木	コッパパン	○		コッパパン			533	27.1	
		ロールキャベツ		豚肉, 大豆, 鶏卵, 牛乳	パン粉, でん粉	キャベツ, 玉ねぎ, 人参	塩, こしょう, ナツメグ, だし削り節, 醤油, みりん			
		ブロッコリーサラダ		ツナ	サラダ油	人参, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		フルーツ(みかん)				みかん				

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	献立名	牛乳	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	その他	1人1日 Kcal	たんぱく質 g	
13	金	マーボー豆腐丼	○	豚肉, みそ, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごまねぎ, たら	にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, 長ねぎ, たら	トウバンジャン, 酒, 醤油, テンメンジャン	623	24.9	
		中華風かき玉汁		鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, 干しいたけ, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油			
		パンサンスウ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, からし(粉)			
16	月	練馬スバゲティ	○	ツナ, のり	上白糖, スバゲティ, オリーブ油, バター	大根	酢, 塩, 醤油	604	25.4	
		キャベツサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		フルーツ(みかん)				みかん				
17	火	ヒヨコ豆入りドライカレー	○	豚肉, ひよこ豆	精白米, バター, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, トマト缶	塩, カレー粉, 赤ワイン, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース	710	24.6	
		ABCスープ		鶏肉	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう			
		サツマ芋のフレンチサラダ			さつま芋, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
18	水	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			588	24.8	
		きのこ汁			里芋, こんにゃく, でん粉	人参, 大根, しいたけ, しめじ, えのき, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, 鶏卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	人参, たけのこ, 干しいたけ, しょうが	塩, 醤油, みりん			
		カブとキュウリの即席漬け			かぶ, きゅうり	塩				
19	木	港区商店街コラボ給食 ☆ Beer gallery B@SE ☆						670	28.7	
		鶏肉と野菜のピラフ	○	鶏肉	精白米, サラダ油, オリーブ油, 小麦粉(強力粉)	人参, 玉ねぎ	白ワイン, 鶏だし汁, 塩, こしょう			
		カリカリオニオンのせ		鶏肉, 生クリーム	じゃが芋, バター	マッシュルーム, 玉ねぎ	鶏だし汁, 塩, こしょう			
		シャンピニオンクリームスープ		鶏肉	サラダ油, オリーブ油	ブロッコリー	塩, こしょう, 白ワイン, 酢, 醤油			
ブロッコリーと鶏肉のサラダ										
20	金	日本の行事食を食べよう ☆冬至☆						650	24.4	
		ゆかりごはん	○		精白米		ゆかり粉			
		根菜汁		みそ	サラダ油, さつま芋, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		ホキフライ		ホキ	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), パン粉		塩, こしょう, 中濃ソース			
		カボチャの含め煮			三温糖	かぼちゃ	みりん, 醤油			
23	月	ごはん	○		精白米			588	24.4	
		けんちん汁		豆腐	サラダ油, ごま油, 里芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		鶏肉の西京味噌焼き		鶏肉, 西京みそ	サラダ油		酒			
		キャベツのお浸し				小松菜, 人参, キャベツ	醤油			
24	火	世界の行事食を食べよう ☆クリスマス☆						686	21.0	
		キャロットライスチキンクリーム	○	鶏肉, 牛乳	精白米, バター, サラダ油, 小麦粉(薄力粉)	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, しょうが, ブロッコリー	白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉), 鶏がら			
		ツナのマカロニサラダ		ツナ	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう			
		ヨウルトルトゥウ			パイ皮, 粉糖	いちごジャム				
25	水	2学期終業式 ・ 給食なし								

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。
衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。
毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。
また、マスクの予備を2~3枚ランドセルに用意しておいてください。
ご協力よろしく申し上げます。



給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。
保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。
発注量、調理量の調整をしています。
欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。



日	曜日	献立名	牛乳	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	その他	1人1日 Kcal	たんぱく質 g	
1/8	水	3学期始業式 ・ 給食なし								