



令和7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

川原 哲郎

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	
1	月	おかからとりそぼろ丼	○	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け				かぶ, きゅうり	塩			
	火	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	水	ごはん	○		精白米			562	26.3	
		吉野汁		豆腐	サラダ油, ごま油, 里芋, でん粉	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		魚のホイル焼き		メルルーサ, ベーコン	サラダ油, 三温糖, 白ごま	赤パプリカ, 玉ねぎ, えのき	塩, こしょう, 白ワイン, 醤油			
		白菜と油揚げのかりかりサラダ		油揚げ		白菜, きゅうり, 人参, しょうが	酢, 塩, 醤油			
	木	世界各国の料理を食べよう ☆ ロシア ☆							643	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, トマトケチャップ, 塩, こしょう, ベイリーフ(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						
5	金	有機農産物を給食で食べよう ☆オーガニックデー12/8 ☆							705	22.1
		オーガニックデーチキンカレー	○	鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	鶏がら, 赤ワイン, 塩, ベイリーフ(粉), トマトケチャップ, カレー粉, コリアンダー, ガラムマサラ, 中濃ソース, ウスターソース			
		紅芯大根とあやめ雪かぶのサラダ		サラダ油	紅芯大根, あやめ雪かぶ, ミニトマト, 玉ねぎ, レンコン, ごぼう	酢, 塩, こしょう				
ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	上白糖		ブルーベリー, ブルーベリージャム	赤ワイン					
8	月	ジャコ梅ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米	梅干し		644	28.2	
		かぶと小松菜のみそ汁		油揚げ, みそ		かぶ, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		しゅうまい		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	火	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			618	26.0	
		にら玉スープ		鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, 干しいたけ, にら	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油			
		イカのかりん揚げ		いか	サラダ油, でん粉, 米粉	しょうが	醤油, 酒			
		大根の和風サラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 酢, 醤油, こしょう, 酒			
10	水	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	615	27.9	
		五目スープ		豚肉, 豆腐	ごま油	しょうが, 人参, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	鶏がら, 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)			
	木	港区商店街コラボ給食 ☆ ラゴツチャ トウキョウ ☆							646	26.9
		ラゴツチャ ポロネーゼ	○	牛肉, 生クリーム, チーズ	コンキリエ, オリーブ油, バター	トマト缶, 玉ねぎ, セロリ, 人参, ドライパルチーニ	赤ワイン, 塩, 黒こしょう			
		ツナめサラダ		大豆, ツナ	サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
		スイートポテト		牛乳, 生クリーム, 鶏卵	さつまいも, バター, 上白糖					

☆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。

