



令和7年12月 献立表



2025年

目標：係や当番に協力しましょう

中央区立明石小学校

日	献立	おもな使用食品の働き			エネルギー たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
1月	【たべようやさい】ごはん 擬製豆腐 カレードレッシングサラダ 味噌汁 牛乳	米 油 さとう じゃがいも	豆腐 豚肉 卵 ベーコン わかめ 牛乳	にんじん 干しいたけ きゅうり キャベツ もやし コーン缶 たまねぎ	626 kcal 27.5 g
2火	きなこ揚げパン 肉団子スープ おかかチーズポテト 牛乳	コッペパン 油 さとう でんぷん じゃがいも ごま油 ごま	きな粉 豆腐 豚肉 大豆 卵 チーズ 牛乳	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが にんにく	622 kcal 30.3 g
3水	【かみかみ献立】ごはん さばの塩焼き キャベツと竹輪の炒め物 かきたま汁 牛乳	米 油 ごま油 でんぷん	さば 竹輪 豆腐 卵 牛乳	キャベツ もやし ピーマン たまねぎ にんじん	619 kcal 26.1 g
4木	ビビンバ わかめスープ りんご 牛乳	米 米粒麦 油 ごま さとう ごま油	豚肉 大豆 わかめ 豆腐 牛乳	にんにく こまつな もやし にんじん えのき たまねぎ りんご	594 kcal 21.9 g
5金	ゆかりごはん てりやきつくね 野菜のしょうがしょうゆがけ 味噌汁 牛乳	米 油 パン粉 さとう じゃがいも	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 牛乳	ゆかり たまねぎ こまつな もやし にんじん しょうが	610 kcal 28.5 g
8月	ツナおろしスパゲティ 揚げの和風サラダ キャラメルポテト 牛乳	スパゲティ バター 油 さとう ごま油 ごま さつまいも	まぐろ缶 油揚げ 牛乳	だいこん だいこん葉 キャベツ にんじん こまつな しょうが	668 kcal 22.9 g
9火	カレーライス ひじきとキャベツのサラダ りんご 牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも ごま油 さとう	鶏肉 干ひじき 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン缶 りんご	638 kcal 19.0 g
10水	豆入りおこわ 炒り鶏 豆乳ゼリーの信玄餅風 牛乳	米 もち米 油 じゃがいも さとう 黒砂糖	豚肉 昆布 大豆 のり 鶏肉 竹輪 アガー 豆乳 きな粉 牛乳	しょうが にんじん ごぼう れんこん こんにゃく たけのこ 干椎茸 グリンピース	619 kcal 26.2 g
11木	【地産地消献立】チーストースト ネストローネ シーザーサラダ 牛乳	食パン マカロニ 油 じゃがいも さとう ノンエッグマヨ	チーズ 豚肉 ベーコン 牛乳	パセリ 玉葱 しめじ エリンギ 人参 セロリ にんにく トマト缶 胡瓜 キャベツ レモン	586 kcal 27.3 g
12金	麻婆豆腐丼 春雨フォーファン りんご 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ もやし チンゲンサイ りんご	646 kcal 27.8 g
15月	ごはん 魚の米麹焼き 野菜のごま酢がけ 豚汁 牛乳	米 さとう ごま じゃがいも	さごし 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	こまつな もやし にんじん コーン缶 だいこん ごぼう こんにゃく	585 kcal 29.0 g
16火	パエリア トルティージャ スコッチブロス りんごゼリー 牛乳	米 バター 油 じゃがいも 押麦 さとう	いか えび 鶏肉 ベーコン 卵 クリーム アガー 牛乳	にんにく 玉葱 パセリ マッシュルーム 人参 ピーマン キャベツ セロリ りんごジュース	661 kcal 26.2 g
17水	ごはん 豆腐ハンバーグ サラダスパゲティ 眞汁 牛乳	米 油 パン粉 さとう マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨ	豚肉 大豆 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん コーン缶 しめじ こまつな	698 kcal 30.2 g
18木	セルフフィッシュドッグ イタリアンスープ バジルドレサラダ 牛乳	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	ハサ 豚肉 チーズ 卵 牛乳	にんじん きゅうり にんにく レモン たまねぎ コーン缶 こまつな	591 kcal 30.3 g
19金	【郷土料理の日】野沢菜あんかけ炒飯 ひんのべ汁 りんご 牛乳	米 米粒麦 油 ごま ごま油 さとう 薄力粉 でんぷん さといも	豚肉 大豆 卵 牛乳	たまねぎ しょうが のざわな チンゲンサイ だいこん にんじん りんご	598 kcal 21.1 g
22月	【季節の献立】かぼちゃのほうとう 鶏肉のゆずみそ焼き フルーツ寒天 牛乳	冷凍ほうとう 油 さとう	豚肉 油揚げ 鶏肉 寒天 牛乳	玉葱 白菜 人参 かぼちゃ 干しいたけ こまつな 生姜 ゆず パイン・桃缶	592 kcal 26.4 g
23火	高野豆腐のそぼろ丼 めひかりのからあげ 芋団子汁 牛乳	米 油 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 めひかり 牛乳	しょうが 玉葱 ごぼう にんじん たけのこ 干し椎茸 グリンピース だいこん こまつな	640 kcal 29.0 g
24水	Xmasリースパン ステラシチュー オニオンサラダ ココアプリン 牛乳	明日葉パン マカロニ 油 じゃがいも 小麦粉 ホワイトチョコ バター さとう	豚肉 アガー 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし ドライいちご	589 kcal 20.7 g

*都合により献立内容を変更する場合があります

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)

	児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)											
	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1			(食塩相当量)*1	*2	*2	*2	A*2	B1*2	B2*2	C*2	*2
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
12月分平均	621	16.8	30.0	2.1	342	97	2.4	253	0.35	0.53	27	7.3
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

