

令和7年12月分 献立表

中央区立中央小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			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	鮭チャーハン わかめとキャベツのサラダ 中華スープ みかん 牛乳	米 ごま油 油 砂糖	鮭 卵 ベーコン 豆腐 牛乳	長ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン缶 こまつな みかん	596	24	
2	火	季節のメニュー ごはん ひじき、ぶりかけ ぶり大根 味噌汁 牛乳	季節の献立 米 ごま油 砂糖	ぶり みそ 牛乳	しょうが だいこん ほうれんそう 長ねぎ えのきだけ ひじき	613	27.7	
3	水	ガパオライス さつまいものカリカリサラダ フォー ぽんかん 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 さつまいも ごま 米粉麺	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん 長ねぎ もやし にら ぽんかん	622	26.0	
4	木	チキンカツバーガー パスタ入りトマトカレースープ パインゼリー 牛乳	パンズパン 小麦粉 パン粉 油 マカロニ じゃがいも 砂糖	鶏肉 豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ トマト水煮缶 パインジュース パイン缶	586	29.2	
5	金	地産地消【白菜】 ごはん キムムッチ(韓国風、ぶりかけ) 豆腐チゲ もやしのナムル わらび餅風ゼリー 牛乳	地産地消メニュー 米 ごま油 ごま 砂糖 コーンスターク 黒砂糖	豚肉 豆腐 みそ きな粉 牛乳	にんにく しょうが にんじん だいこん はくさい えのきだけ キムチ にら 長ねぎ もやし こまつな	596	24.2	
9	火	三食丼 味噌汁 りんご 牛乳	米 砂糖 油	豚肉 卵 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ だいこん りんご	594	23.4	
10	水	ごはん ポテト入り卵焼き キャベツと油揚げの和風サラダ 五目スープ 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 砂糖 ごま	ベーコン 牛乳 卵 油揚げ 鶏肉 豆腐	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが チンゲンサイ	612	26.2	
11	木	かみかみメニュー ゆかりごはん さわらの西京焼き かみかみきんぴら かきたま汁 牛乳	かみかみ 30 サンマリ	米 砂糖 こんにゃく 油 でんぶん	さわら みそ 豆腐 卵 牛乳	ゆかり しょうが ごぼう にんじん こまつな	590	27.7
12	金	かつ丼 お浸し 味噌汁 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 卵 みそ 牛乳	たまねぎ はくさい もやし にんじん 長ねぎ こまつな	602	25.1	
15	月	【食べよう野菜 350メニューの日】 ドライカレー 野菜60gおろしドレッシングサラダ りんご 牛乳	野菜の日 30 サンマリ	米 米粒麦 油 中ざらめ でんぶん 砂糖	豚ひき肉 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト水煮缶 キャベツ もやし だいこん りんご	590	21.4
16	火	ピザトースト ポトフ ぽりぽりのり塩大豆 牛乳	食パン 油 じゃがいも でんぶん	ベーコン チーズ 鶏肉 ウインナー 大豆 牛乳	たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン にんじん だいこん	593	29.1	
17	水	わかめごはん 鮭の幽庵焼き 野菜のごま酢がけ みぞれ汁 みかん 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま	鮭 豆腐 油揚げ 牛乳	わかめ ゆず キャベツ こまつな にんじん ぶなしめじ だいこん 長ねぎ みかん	588	28.7	
18	木	ぶどうコッペパン ポークピーンズ フレンチサラダ 米粉蒸しパン(さつまいも) 牛乳	ぶどうパン じゃがいも 油 砂糖 米粉 さつまいも	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ キュウ スイートコーン缶	671	26.4	
19	金	食育の日 日本の郷土料理【山梨】 ほうとう ししゃものいそべ揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ 牛乳	日本郷土料理 ほうとう 小麦粉	豚肉 油揚げ みそ からふとしやも 牛乳	かぼちゃ ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ こまつな もやし にんじん しょうが	596	30.3	
22	月	ごはん タラの香味焼 さつまいもと豆のサラダ 春雨スープ オレンジゼリー 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 さつまいも 油 春雨	すけとうたら ひよこまめ ベーコン 牛乳	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ オレンジジュース	603	23.3	
23	火	クリスマス献立 コーンピラフ クリスピーチキン フレンチポテト トマトスープ ガトーショコラ 牛乳	米 米粒麦 豆乳バター 小麦粉 コーンフレーク 油 じゃがいも 米粉 砂糖 無塩バター 粉糖	鶏肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン スイートコーン缶 にんにく キャベツ にんじん トマト水煮缶	697	21.3	
24	水	みそラーメン 大豆とじゃがいもの甘辛揚げ 白玉フルーツミックス 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま ごま油 でんぶん じゃがいも 砂糖 冷凍白玉だんご	豚肉 みそ 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら 長ねぎ スイートコーン缶 バイン缶 りんご缶 黄桃缶	603	23	

※都合により献立内容を変更する場合があります。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



児童1人1回当りの平均栄養摂取量 (小学校)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
12月分平均	609	16.8	28.8	2.1	334	91	2.4	243	0.38	0.53	36	6.1
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	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。

