



# 12月の献立表



令和7年度

品川区立八潮学園

日 に ち	曜 日	献立 主食・おかず(主菜/副菜)・デザート	エネルギー(黄) 働く力や熱になる	タンパク質(赤) 血や肉になる	ビタミン(緑) 体の調子を整える	エネルギー	
						タンパク質	ビタミン
1	月	ごはん ツナコロッケ 茹で野菜和風ドレッシング みそ汁	米 胚芽米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 ポテトフレーク サラダ油 ごま ごま油 三温糖 サラダ油	豚ひき肉 ツナ みそ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜 えのきだけ	829 24.9	
2	火	スパゲティカレーミートソース ごまソースサラダ りんごゼリー	スパゲッティ 小麦粉 サラダ油 ねりごま ごま油 ごま 三温糖 三温糖	豚ひき肉 ベーコン 粉寒天	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり りんごジュース レモン汁	737 29.5	
3	水	ごはん 鯖のしょうが風味焼き 変わり漬け みそ汁	米 胚芽米 三温糖 三温糖 さつまいも	さわら みそ あぶらあげ	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜	718 30.2	
4	木	フィッシュドッグ コーンシチュー みかん	コッパン 米粉 油 でんぷん サラダ油 三温糖 じゃがいも 米粉 サラダ油	もうかぎめ 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ みかん	800 34.9	
5	金	エビピラフ チリコンカン 洋風卵スープ りんご	米 胚芽米 サラダ油 サラダ油 でんぷん サラダ油	むきえび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 レンズ豆 きんとき豆 卵	たまねぎ にんじん パセリ ホールトマト たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ セロリ りんご	743 32.2	
8	月	ドライカレー 野菜スープ ホワイトゼリー	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも サラダ油 三温糖	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 きんとき豆 粉寒天 カルピス	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん セロリ 黄桃	744 26.0	
9	火	ココアパン 洋風卵焼き リヨネーズポテト ホールコーンスープ	ココアパン サラダ油 三温糖 じゃがいも サラダ油	卵 ダイスチーズ 鶏ひき肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム たまねぎ パセリ キャベツ もやし にんじん ホールコーン	710 30.7	
10	水	ごはん ふりかけ とりのからあげ 煮浸し 利休汁	米 胚芽米 ごま 油 でんぷん 米粉 三温糖 ねりごま ごま油 じゃがいも	刻みのり 糸削り節 あおのり 鶏肉 油揚げ みそ 豚肉	しょうが キャベツ もやし 小松菜 にんじん 大根 にんじん ごぼう 糸こんにゃく しめじ 干しいたけ	817 32.3	
11	木	マーボー焼きそば 華風もやし 白菜スープ	蒸し中華麺 ごま油 でんぷん サラダ油 三温糖 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 ごま油 サラダ油	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏肉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし にんじん たら にんにく 白菜 小松菜 ねぎ	703 33.0	
12	金	ゆかりごはん たらの野菜あんかけ 田舎汁 みかん	米 胚芽米 ごま でんぷん 油 米粉 サラダ油 じゃがいも サラダ油	豚肉 たら 豆腐 みそ	ゆかり キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ 大根 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 小松菜 みかん	752 31.3	
15	月	そぼろごはん ししゃものごま焼き おひたし けんちん汁	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ごま 米粉 三温糖 じゃがいも サラダ油	卵 鶏ひき肉 ししゃも 糸けずり節 豆腐 油揚げ	さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	742 33.5	
16	火	ごはん ホキのみそマヨネーズ焼き 切り干し大根のハリハリ漬け きりたんぼ汁 みかん	米 胚芽米 マヨネーズ 三温糖 ごま 三温糖 きりたんぼ サラダ油	みそ ホキ 刻み昆布 鶏肉	にんじん 切り干し大根 大根 ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 こんにゃく しめじ みかん	749 30.6	
17	水	五目ごはん ちくわのいそべあげ ごま和え みそ汁	米 胚芽米 三温糖 油 米粉 でんぷん ごま 三温糖 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 赤みそ みそ わかめ	たけのこ にんじん さやいんげん もやし 小松菜 にんじん たまねぎ	732 25.3	
18	木	ごはん さばの韓国焼き <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">韓国の料理</span> ナムル トックスープ	米 胚芽米 ごま油 三温糖 ごま ごま油 ごま ごま油 トック	さば 鶏肉 わかめ	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ えのきだけ 小松菜	708 29.8	
19	金	小松菜とじゃこのチャーハン あげぎょうざ 春雨スープ	米 胚芽米 サラダ油 ぎょうざの皮 ごま油 油 ごま 春雨	鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 鶏肉	小松菜 しめじ キャベツ ねぎ たら にんにく もやし たまねぎ 白菜 にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが	810 29.0	
22	月	ほうとう風うどん きゅうりとちくわの酢の物 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">冬至</span> チョコもっちー	冷凍うどん ごま 三温糖 米粉 上白糖 サラダ油	豚肉 油揚げ 赤みそ みそ とよはしちくわ 莖わかめ 豆乳	かぼちゃ 大根 ねぎ 小松菜 にんじん もやし きゅうり にんじん	729 29.5	
23	火	黒砂糖パン モチコチキン マセドアンサラダ 野菜の豆乳スープ	黒砂糖パン 米粉 ハチミツ サラダ油 三温糖 じゃがいも サラダ油 三温糖 サラダ油 でんぷん	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳	しょうが にんにく きゅうり にんじん ホールコーン かぶ たまねぎ 小松菜 にんじん	734 29.4	
24	水	ケチャップライスホワイトソースかけ パスタスープ ぶどうゼリー	米 胚芽米 米粉 サラダ油 マカロニ サラダ油 三温糖	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 鶏肉 粉寒天	たまねぎ にんじん マッシュルーム 白菜 たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく ぶどうジュース	766 25.3	
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。						月平均	751 29.9