



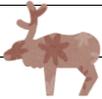
12月献立予定表



2025年12月

文京区立大塚小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	親子丼	○	鶏肉, たまご	精白米, しらたき, 砂糖	玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	632 kcal
	スイートポテトサラダ		ベーコン	さつまいも, 調合油, 砂糖 マヨネーズ(卵無し)	えだまめ, ホールコーン, きゅうり	21.4 g
	みそ汁		赤みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ	22.6 g
2火	ロコモコ丼	○	豚肉, 鶏肉	精白米, 調合油, パン粉	玉ねぎ, キャベツ	699 kcal
	目玉焼き		たまご	調合油		31.7 g
	ジュリアンスープ		ベーコン	調合油	セロリ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	25.7 g
	フルーツポンチ			砂糖	洋なし, 黄桃, 白桃, りんご レモン	
3水	ひじきチャーハン	○	豚肉, ひじき	精白米, 調合油	にんにく, ピーマン	615 kcal
	春巻き		豚肉	春巻きの皮, 調合油, はるさめ 砂糖, ごま油, でんぶん	ピーマン, 長ねぎ	19.3 g
	野菜スープ		ウィンナー		玉ねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ, かぶ	22.1 g
4木	ピザトースト	○	ベーコン, ピザチーズ	食パン, 調合油	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, ホールトマト	631 kcal
	ポテトのクリーム煮		ベーコン, 鶏肉, 牛乳	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, マッシュルーム パセリ	26.2 g
	いんげん入りサラダ			調合油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, さやいんげん	32.1 g
5金	まぜまぜビビンめん	○	豚肉	冷凍うどん, ごま油, 砂糖 白ごま, 調合油	ほうれん草, もやし, ピーマン, にんじん キムチ, にんにく, しょうが, 長ねぎ	689 kcal
	春雨スープ		豚肉	緑豆はるさめ, ごま油	たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, こまつな	27.2 g
	バナナ蒸しパン		牛乳	薄力粉, 砂糖	バナナ	23.5 g
8月	ご飯	○		精白米		665 kcal
	さばのごぼう照り焼き		まさば	砂糖	ごぼう, さやいんげん	30.9 g
	肉じゃが		豚肉	調合油, こんにゃく, じゃがいも 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, さやえんどう	21.9 g
	みそ汁 ☆和食の日		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん	3.1 g
9火	かしわパン	○		ショートニングパン		567 kcal
	手作りソーセージ		豚肉	パン粉, 砂糖, でんぶん, 調合油	玉ねぎ, にんにく, セロリー, パセリ	29.1 g
	ボルシチ		ベーコン, 豚肉	調合油, じゃがいも	玉ねぎ, しょうが, にんじん, キャベツ トマトジュース	30.7 g
10水	きびご飯	○		精白米, きび		624 kcal
	いかのかりんとうがらめ		いか	でんぶん, 調合油, 砂糖	しょうが	27.6 g
	白菜と肉団子のスープ		鶏肉	でんぶん, はるさめ(乾)	しょうが, 長ねぎ, はくさい, にんじん, 小松菜	16.9 g
	みかん				みかん	
11木	ご飯	○		精白米		693 kcal
	ヤムニョムチキン		鶏肉	でんぶん, 薄力粉, 調合油	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 長ねぎ	31.1 g
	チョレギサラダ			調合油, 白ごま, ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ, にんにく	26.0 g
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, こまつな	

12 金	ご飯	○		精白米		687 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも(生干し)	薄力粉, でんぶん, パン粉, 調合油		27.9 g
	磯あえ		焼きのり	 砂糖	こまつな, にんじん, もやし, キャベツ	27.9 g
	山形のいも煮☆いも煮献立		牛肉	調合油, こんにゃく, 里芋, 砂糖	ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ	
15 月	小豆ご飯	○	ゆで小豆	精白米		550 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		さけ, 赤みそ	砂糖, ごま油, 有塩バター	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, 人参	28.7 g
	ごま和え			白ごま, 砂糖	にんじん, こまつな, もやし, キャベツ	17.2 g
	冬やさい豚汁		豚肉, 赤みそ	調合油, 里芋, こんにゃく	だいこん, にんじん, 白菜, 長ねぎ	
16 火	スパゲティミートソース	○	豚肉	スパゲティ, 調合油, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, ホールトマト	727 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	30.7 g
	手作りフォカッチャ			強力粉(1等), 薄力粉, 砂糖 オリーブ油		26.8 g
17 水	シシジューシー	○	豚肉, 刻み昆布	精白米, 調合油	にんじん	628 kcal
	ホキのマヨネーズ焼き		ホキ	マヨネーズ(卵無し), パン粉	玉ねぎ, パセリ	27.1 g
	イナムドウチ		豚肉, 生揚げ, 白みそ	調合油, こんにゃく	だいこん, にんじん, さやえんどう, 長ねぎ	25.7 g
	りんご				りんご	2.5 g
18 木	カレーライス	○	豚肉	精白米, 調合油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんご	599 kcal
	ハニードレッシングサラダ			じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	18.5 g
						20.6 g
	☆誕生日給食					
19 金	豚丼	○	豚肉	精白米, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが にんにく, りんご	638 kcal
	卵スープ		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぶん, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, こまつな	26.4 g
	黒みつ寒天ゼリー		寒天, きな粉	黒砂糖, 砂糖		22.7 g
22 月	かぼちゃ入りほうとう	○	豚肉, 油揚げ	冷凍ほうとう, 調合油, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ はくさい, 西洋かぼちゃ, 長ねぎ	648 kcal
	じゃがいももち		いんげんまめ, チーズ, あおのり	じゃがいも, でんぶん, 調合油		23.4 g
	みかん				みかん	27.5 g
	☆冬至献立					
23 火	ツナのカレーピラフ	○	まぐろ缶詰(油漬フレーク)	精白米, 有塩バター, 調合油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム ピーマン, ホールコーン	672 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン, たまご	調合油, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, ホールトマト	26.2 g
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, はくさい	28.4 g
	ブロッコリーサラダ			調合油	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, ブロッコリー	
ジ ョ ア	ミルクパン	ジ ョ ア		ミルクパン		730.0 kcal
	チキンソテー		鶏肉	調合油	しょうが	31.4 g
	野菜のクリーム煮		ベーコン, 鶏肉, 牛乳, クリーム	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム かぶ, はくさい, ブロッコリー	27.7 g
	カラフルサラダ			調合油	こまつな, もやし, きゅうり, にんじん 赤ピーマン, 黄ピーマン, パセリ	
	サイダー寒天☆クリスマス		寒天	砂糖	黄桃	



令和7年11月 28日
 文京区立大塚小学校
 校長 山下 智美
 栄養士 鈴木 真奈美

給食当番、このごろどうですか？



こんなことはありませんか？



配膳に時間がかかって
 しまつと、食べる時間が
 足りなくなつてしまつね…

おかずが余つたり
 足りなくなつたりする

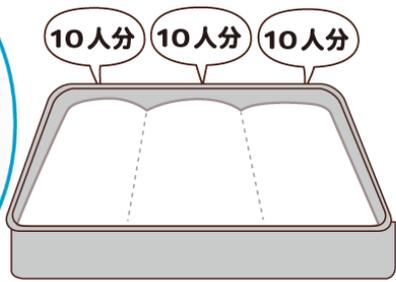
食事時間が短くなつてしまふ

めざせ、三つ星☆☆☆給食当番！



けいさんりよく
 計算力

30人分なら、まず大きく
 3等分にしてから、1つず
 つが「10人分」といつた、
 おおよその見当をつけて
 配つていくといいよ！



りよく
 チーム力



きびきびして
 かっこいいね！

算数や容積など
 生活に生かそう！

※給食当番は学校で勉
 強した計算力や行事な
 どで培つたチーム力な
 どを使って、当番を通
 してクラスの役に立つ
 事ができます。
 6年間で大きく成長す
 ることができます。

分量の見通しをもつて
 盛り付けよう！

給食当番で「チーム力」を
 発揮しよう！