



令和 7年 12月 学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

日曜日	のりもの	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		主食	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 kcal g
1・月		スイート ポテトースト	チーズ入りフレンチサラダ かぶのポトフ	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン ウィナー いんげん豆	食パン さつまいも 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん セロリー かぶ	584 kcal 24.6 g
2・火		5年生 メニューコンクール 応募作品 サバの たきこみごはん	焼きししゃも ピリ辛キャベツ むらくも汁	牛乳 さば缶 ししゃも たまご 豆腐 わかめ	米 ごま ごま油 さといも でんぶ	しょうが ぶなしめじ まいたけ エリンギ しその葉 キャベツ もやし にんじん えのきたけ 長ねぎ	549 kcal 29.1 g
3・水		おやこどん 親子丼	おひたし 栗物（みかん）	牛乳 鶏肉 たまご かつお節 ささかまぼこ	米 麦 しらたき 砂糖	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ こまつな もやし キャベツ みかん	562 kcal 26.0 g
4・木		つけメン	5年生 メニューコンクール 応募作品 たらじゃがが巻き 中華和え 5年生 メニューコンクール 応募作品	牛乳 豚肉 わかめ たら ビザチーズ	中華めん 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぶ 春巻の皮 油 小麦粉 ごま	メンマ 長ねぎ こまつな はくさい しょうが ピーマン にんじん もやし きゅうり キャベツ	624 kcal 30.6 g
5・金		3年生 社会科見学 ツナコーンピラフ	鮭のムニエル ベイターソース スパイシーポテトビーンズ 野菜とたまごのスープ	牛乳 ツナ さけ 大豆 たまご	米 油 バター 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも でんぶ	にんじん 玉ねぎ コーン ぶなしめじ グリーンピース レモン キャベツ にんにく こまつな	638 kcal 30.3 g
8・月		ごはん	魚の西京焼き 切り干し大根のきめ煮 みそ汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ 生揚げ わかめ	米 砂糖 ごま 油 糸こんにゃく じゃがいも	切干しだいこん にんじん こまつな えのきたけ 玉ねぎ	582 kcal 27.9 g
9・火		ひじきのふりかけ ごはん	レバーの甘辛あげ 小松菜の和え物 オレンジヨーグルト	牛乳 ひじき 豚レバー 大豆 プレンヨーグルト	米 砂糖 ごま 小麦粉 でんぶ じゃがいも 油 ごま油 はちみつ	しょうが ごぼう こまつな きゅうり もやし にんじん みかん缶	654 kcal 23.9 g
10・水		6年生 オークストラ教室 ミルクパン	5年生 メニューコンクール 応募作品 サケと納豆のクリームが スター ビーンズサラダ	牛乳 さけ 豆乳クリーム 豆乳 ビザチーズ 大豆 いんげん豆	ミルクパン オリーブ油 マカロニ 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも アーモンド	ほうれんそう 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	661 kcal 29.6 g
11・木		せんじゆねぎ 千住葱の 焼き鳥丼	おろしポン酢和え 黒蜜豆乳ミルクプリン	牛乳 鶏肉 のり わかめ 寒天 豆乳 生クリーム	米 油 砂糖 でんぶ ごま 黒砂糖 はちみつ コーンスターチ	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 こまつな キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん	615 kcal 23.5 g
12・金		パスカトーレ	イタリアンサラダ アップルポテトパイ	牛乳 レンズ豆 いか むきえび あさり 粉チーズ ひよこ豆	スパゲッティ 油 砂糖 オリーブ油 でんぶ さつまいも パイシート	タカノツメ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ トマト ピーマン コーン きゅうり キャベツ 茶パプリカ りんご缶	621 kcal 24.2 g
15・月		こまつツナ カレードッグ	クラムチャウダー アーモンドサラダ	牛乳 ツナ 大豆 ビザチーズ あさり いか いんげん豆 豆乳バター 豆乳 生クリーム	コッパン 油 でんぶ じゃがいも マカロニ 小麦粉 アーモンド 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ コーン こまつな エリンギ キャベツ きゅうり ブロッコリー	589 kcal 26.7 g
16・火		ごはん	ツナの五目卵焼き わさびあえ 田舎汁	牛乳 ツナ たまご 生揚げ さつま揚げ みそ	米 砂糖 油 ごま じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな はくさい もやし ごぼう だいこん	550 kcal 23.1 g
17・水		まいぼどん 麻婆丼	春雨サラダ 果物（パイン缶詰）	牛乳 豆腐 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぶ はるさめ ごま	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし パイン缶	594 kcal 24.0 g
18・木		5年生 社会科見学 ごはん	ツナの和風ハンバーグ こんにゃくのおかか煮 はとっ汁	牛乳 ツナ 豆腐 大豆 凍り豆腐 みそ 鶏肉 かつお節 豚肉	米 エッグケアマイネーズ 小麦粉 砂糖 でんぶ 油 こんにゃく 油ふ	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ さやいんげん だいこん ぶなしめじ 長ねぎ こまつな	632 kcal 27.3 g
19・金		4年生 社会科見学 あんかけうどん	小魚の揚げがらめ 栗物（りんご）	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ きびなご 大豆	無塩うどん でんぶ 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな しょうが りんご	571 kcal 27.9 g
22・月		わかめご飯	魚の香味焼き 白菜のゆず和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 わかめ ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく	しょうが にんにく にんじん だいこん はくさい きゅうり ゆず ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	561 kcal 26.3 g
23・火		ごはん	キムムッチ 鶏肉の中華煮 野菜のナムル	牛乳 鶏肉 生揚げ のり わかめ	米 でんぶ 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 干し椎茸 にんにく こまつな もやし	626 kcal 24.7 g
24・水		パンプキン ロール	フライドチキン コールスローサラダ たまごマカロニのスープ ガトーショコラ	牛乳 鶏肉 たまご 粉チーズ 豆腐 豆乳	パンプキンパン でんぶ 小麦粉 油 マカロニ 砂糖 エッグケアマイネーズ 粉糖	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ こまつな	611 kcal 27.5 g
25・木			冬休み前 授業終わり・大そうじ	（午前授業・給食なし）			

※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。



かぜ予防のためには、石けんできちんと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。