



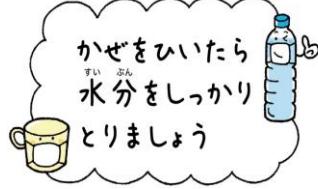
# 令和7年12月学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

日曜日	のみもの	献 立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
		主食	おかず				
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 ウィンナー いんげん豆	レバパン さつまいも 砂糖 じゃがいも	キャベツ プロッコリー 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 むらくち汁	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 でんぶん	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	おひたし 果物(みかん)	親子丼	おひたし 果物(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	タラじゃが巻き	牛乳 豚肉 わかめたら ピザチーズ	中華めん 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぶん 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 レモングリース スペイシー ポテトピーンズ 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 でんぶん	にんじん 玉ねぎ コーン ぶなしめじ グリンピース レモン キャベツ ににく こまつな	638 kcal 30.3 g
8・月	ごはん	魚の西京焼き 切り干し大根の含め煮 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	切り干したいこん 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 レーヨンゲルト	米 砂糖 ごま 小麦粉 でんぶん 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 オーケストラ教室	ミルクパン	牛乳 さけ 大豆クリーム 豆乳 ピザチーズ 大豆 いんげん豆	ミルクパン オリーブ油 マカロニ 小麦粉 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 キュウリ コーン	661 kcal 29.6 g	
11・木	せんじねぎ 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 豆乳 のり わかめ 寒天 生クリーム	米 砂糖 でんぶん 黒砂糖 はちみつ コーンスター	しょうが 長ねぎ にんじん 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	ペスカトーレ	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 オリーブ油 オリーブ油 でんぶん さつまいも バイシート	タコツメ ににく 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 赤パプリカ りんご缶	621 kcal 24.2 g	
15・月	こまツナ カレードッグ	クラムチャウダー アーモンドサラダ	牛乳 シナ 大豆 ピザチーズ あさり いか いんげん豆 豆乳 バター 生クリーム	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ 小麦粉 アーモンド 砂糖	ににく 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 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	まほどん 麻婆丼	春雨サラダ 果物(パイイン缶詰)	牛乳 豆腐 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ	米 麦油 砂糖 ごま油 でんぶん はるさめ ごま	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 ににく 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 はっと汁	牛乳 ツナ 豆腐 大豆 冷凍豆腐 みそ 鶏肉 かつお節 豚肉	米 エッグケアマヨネーズ 小麦粉 砂糖 でんぶん あぶら 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	小魚のカリトウがらめ 果物(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 でんぶん 小麦粉 じゃがいも あぶら 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 でんぶん 小麦粉 あぶら 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 たまごとマカロニのヌーブ ガトーショコラ	牛乳 鶏肉 たまご 粉チーズ 豆腐 乳	パンプキンパン でんぶん 小麦粉 あぶら マカロニ 砂糖 エッグケアマヨネーズ 粉糖	ににく 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こともありますので、ご了承ください。



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。