

令和8年度　12月献立表



（全14回）

江東区立越中島小学校

日	曜	こんだて	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:E（Kcal） たんぱく質:P（g）
1	火	菜めし 豚肉と里芋の炒め物 ごまだれサラダ	○	★牛乳(飲用) 削り節 油揚げ 豚ばら肉 ★いか	米 麦 油 さといも 砂糖 ごま油 すりごま	こまつな にんにく しょうが にんじん 干ししいたけ だいこん 板こんにゃく キャベツ グリンピース きゅうり ホールコーン缶	E:675 P:22.2
2	水	麻婆丼 もやしとわかめのごま醤油 にらたまスープ	○	★牛乳(飲用) 豚挽き肉 豚肝臓 みそ 削り節 豆腐 生わかめ ★鶏卵	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ★白ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ グリンピース もやし こまつな はくさい にら	E:643 P:28.4
3	木	スープスパゲティ シーザーサラダ フルーツヨーグルト	○	★牛乳(飲用) ベーコン 鶏むね肉 ★むきえび ★プレーンヨーグルト ★粉チーズ	スパゲッティ 油 小麦粉 ★バター ★クルトン マヨネーズ(ｴｯｸﾞﾀｲﾌﾟ)	にんにく たまねぎ にんじん 干ししいたけ しめじ ホールコーン缶 パセリ キャベツ 赤パプリカ きゅうり ブロッコリー レモン果汁 みかん缶 黄桃缶 ★パイン缶	E:710 P:28.8
4	金	麦ごはん 鯖のねぎみそ焼き もやしあえ いものこ汁	○	★牛乳(飲用) さば みそ 削り節 鶏むね肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 ★白ごま さといも	しょうが 万能ねぎ もやし にんじん きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	E:610 P:29.4
7	月	茶飯 ししゃものフライ 磯香あえ ミニおでん みかん	○	★牛乳(飲用) 出し昆布 ★ししゃも 削り節 刻みのり 結び昆布 焼き竹輪(卵白除去) 生揚げ 揚げボール(卵白除去) さつま揚げ(卵白除去)	米 油 小麦粉 乾燥パン粉 じゃがいも	はくさい もやし にんじん こまつな だいこん 板こんにゃく みかん	E:590 P:24.8
8	火	麦ごはん コチュジャン肉じゃが えのき入りナムル 紅マドンナ	○	★牛乳(飲用) 豚肩肉	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ★白ごま ごま油	***にんにく*** ***しょうが*** にんじん たまねぎ つきこんにゃく 干ししいたけ ねぎ もやし こまつな えのきたけ 紅マドンナ	E:599 P:20.8
9	水	＜世界の料理 フィンランド＞ シナモンロール ロヒケイット キャロットソースサラダ	○	★牛乳(飲用) ベーコン 鮭 ★調理用牛乳 ★生クリーム	★黒砂糖パン ★マーガリン 砂糖 粉糖 油 じゃがいも ★バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶 ブロッコリー	E:696 P:26.5
10	木	麦ごはん 魚のカレー揚げ 春雨ソテー 実だくさん汁	○	★牛乳(飲用) もうかざめ ロースハム 削り節 生わかめ みそ	米 麦 油 でん粉 緑豆はるさめ ごま油 さつまいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし にら だいこん えのきたけ ねぎ	E:634 P:24.3
11	金	野菜たっぷりタンメン 大学芋 柿	○	★牛乳(飲用) 豚肩肉 なると(卵白除去) ★いか	冷凍ラーメン ごま油 油 さつまいも 水あめ 砂糖 ★黒ごま	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん きくらげ 干ししいたけ たけのこ にら 柿	E:653 P:16.8
14	月	麦ごはん ひじきふりかけ 肉豆腐 和風サラダ	○	★牛乳(飲用) 干ひじき 削り節 糸がきかつお 豚肩肉 豆腐 ★しらす干し 生わかめ	米 麦 油 ★白ごま 砂糖	つきこんにゃく にんじん たまねぎ 江戸菜 だいこん キャベツ にんにく	E:622 P:26.3
15	火	あぶたま丼 小松菜のあえもの 吉野汁	○	★牛乳(飲用) 鶏肉 ★鶏卵 油揚げ けずり節	米 麦 油 砂糖 ★白ごま ごま油 でん粉 じゃがいも	たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし にんじん つきこんにゃく だいこん ねぎ みずな	E:685 P:29.8
16	水	＜世界の料理 エジプト＞ コシャリ フィラハバネー 野菜スープ	○	★牛乳(飲用) レンズまめ 豚ひき肉 鶏肉 ベーコン 豚肩肉	米 麦 マカロニ 油 でん粉 小麦粉 乾燥パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト トマト缶詰 グリーンアスパラ しょうが にんじん キャベツ こまつな	E:727 P:29.3
17	木	ご飯 さわらの西京焼き じゃがいものきんぴら炒め かきたま汁	○	★牛乳(飲用) さわら みそ 豚肩肉 削り節 豆腐 生わかめ ★鶏卵	米 油 砂糖 ★白ごま じゃがいも でん粉	ごぼう にんじん つきこんにゃく ねぎ こまつな	E:687 P:31.3
18	金	ガーリックトースト チリコンカン 揚げワンタン入りサラダ りんご	○	★牛乳(飲用) 豚ひき肉 豚肝臓 大豆 ひよこまめ ★粉チーズ	★食パン ★マーガリン 砂糖 ★バター 油 じゃがいも ★白ごま ワンタンの皮	にんにく パセリ たまねぎ にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン キャベツ もやし ホールコーン缶 ★りんご	E:671 P:26.9

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。　※サラダは加熱した野菜を使用しています。　※アレルギー対応食品に★印をつけています。

※斜体の太字表記の食材は有機栽培のものです。　　は図書コラボメニューの日です。