12月こんだてひょう

令和8年（2026年）

江東区立香取小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
1 火	☆チャーハン	○	＊えのき入りナムル △わんたんスープ	牛乳（飲用），ハム，鶏卵 豚肉	米，油，砂糖，ごま油 白ごま，わんたんの皮	しょうが，ねぎ，にんじん しいたけ，にんにく，もやし こまつな，えのきたけ，はくさい チンゲンツァイ	642 kcal 23.2 g 2.6 g
2 水	○じゃこわかめごはん	○	☆魚のあずま煮 ☆こふきいも △けんちん汁	牛乳（飲用），ホキ，削り節 豆腐，炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	米，油，でん粉，砂糖 白ごま，じゃがいも，ごま油 こんにゃく，さといも	しょうが，にんじん，ごぼう だいこん，ねぎ，こまつな	629 kcal 27.7 g 2.4 g
3 木	☆炒めそばの 五目あんかけ	○	◎スパイシーポテト ＊わかめのピリ辛あえ	牛乳（飲用），豚肉，いか わかめ	油，中華めん，砂糖，でん粉 じゃがいも，ごま油	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，しいたけ，はくさい もやし，こまつな，キャベツ きゅうり，えのきたけ	650 kcal 26.8 g 2.6 g
4 金	○ごはん	○	☆いかフライ ☆青菜とコーンのソテー △ふわふわたまごスープ	牛乳（飲用），いか，鶏卵 ベーコン，チーズ	米，油，小麦粉，パン粉 でん粉	にんにく，しょうが，こまつな にんじん，コーン，たまねぎ チンゲンツァイ	659 kcal 28.2 g 3.0 g
7 月	☆ジャンバラヤ	○	△レンズ豆のスープ カルピスゼリー	牛乳（飲用），ベーコン 鶏肉，レンズまめ ゼラチン，カルピス	米，バター，油，じゃがいも 砂糖	たまねぎ，にんじん，赤ピーマン 黄ピーマン，にんにく，キャベツ みかん缶	635 kcal 24.4 g 2.3 g
8 火	○ごはん ツナふりかけ	○	☆豚キムチ豆腐 ＊ひじきとこまつなのあえもの	牛乳（飲用），ツナ，豚肉 豆腐，ひじき	米，砂糖，白ごま，油 でん粉，ごま油	しょうが，にんにく，ねぎ たまねぎ，にんじん，しいたけ たけのこ，キムチ，はくさい チンゲンツァイ，もやし，こまつな	651 kcal 29.9 g 2.4 g
9 水	＃中華丼	○	△わかめとたまごのスープ ＊ラフランス	牛乳（飲用），いか，豚肉 豆腐，わかめ，鶏卵	米，油，砂糖，でん粉	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，しいたけ，はくさい こまつな，ねぎ，ラフランス	644 kcal 25.4 g 2.6 g
10 木	○ごはん	○	☆さばのみぞれがけ ☆おかかあえ △具だくさんみそ汁	牛乳（飲用），さば，削り節 鶏肉，油揚げ，豆腐	米，砂糖，でん粉，油 こんにゃく，じゃがいも	しょうが，だいこん，ねぎ はくさい，もやし，こまつな ごぼう，にんじん	639 kcal 31.1 g 2.8 g
11 金	◎ミルクパン	○	☆ごまコロッケ ☆ゆでキャベツ △白菜とベーコンのスープ	牛乳（飲用），豚肉，鶏卵 ベーコン	ミルクパン，油，じゃがいも 白ごま，小麦粉，パン粉	たまねぎ，キャベツ，にんじん はくさい，こまつな	673 kcal 25.4 g 3.0 g
14 月	☆ピラフ	○	△ＡＢＣスープ ○フルーツのヨーグルトあえ	牛乳（飲用），ベーコン いか，豚肉，ヨーグルト	米，バター，油，マカロニ	コーン，にんじん，パセリ たまねぎ，キャベツ，こまつな みかん缶，黄桃缶，パイン缶 バナナ	634 kcal 23.7 g 2.4 g
15 火	【食育の日】 ＃ちゃんぽんめん ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。	○	＊もやしとわかめのごまじょうゆ ◎大学いも	牛乳（飲用），豚肉，いか わかめ	ごま油，チャンポン麺，油 でん粉，砂糖，白ごま さつまいも，水あめ，黒ごま	にんにく，しょうが，にんじん たまねぎ，キャベツ，しいたけ もやし，こまつな	668 kcal 24.9 g 2.9 g
16 水	○ごはん	○	☆コチュジャン肉じゃが ＊炒り卵入りゆで野菜	牛乳（飲用），豚肉，鶏卵	米，油，じゃがいも こんにゃく，砂糖，ごま油	にんにく，しょうが，にんじん たまねぎ，えのきたけ，ねぎ キャベツ，きゅうり	671 kcal 25.0 g 2.0 g
17 木	○菜めし	○	☆さけの塩焼き ☆切干だいこんの炒め煮 △みそ汁	牛乳（飲用），鮭，油揚げ 削り節，わかめ	米，油，砂糖，じゃがいも	にんじん，えのきたけ 切干しだいこん，ねぎ だいこんの葉	639 kcal 28.4 g 2.1 g
18 金	◎ツナマヨトースト	○	☆ポークビーンズ ＊海草入りゆで野菜	牛乳（飲用），ツナ，大豆 豚肉，チーズ，くきわかめ	食パン，マヨネーズ，油 じゃがいも，バター 小麦粉，ごま油，砂糖	たまねぎ，コーン，パセリ にんにく，にんじん，トマト缶 キャベツ，きゅうり	694 kcal 27.1 g 2.8 g
19 土	＃マーボー丼	○	△青菜とたまごのスープ ＊りんご	牛乳（飲用），豚肉 削り節，豆腐，鶏卵	米，油，砂糖，でん粉 ごま油	にんにく，しょうが，ねぎ たまねぎ，しいたけ，コーン えのきたけ，こまつな，りんご	666 kcal 28.0 g 2.4 g
22 火	【冬至メニュー】 ☆カレーライス（かぼちゃ入り） 冬至の日にはかぼちゃを食べる風習があります。	○	◎ひよこ豆入りゆで野菜 ＊オレンジ	牛乳（飲用），豚肉 ひよこまめ	米，油，バター，小麦粉 砂糖，はちみつ	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，かぼちゃ，いちごジャム キャベツ，きゅうり，オレンジ	692 kcal 23.6 g 1.9 g
23 水	○こんぶごはん	○	☆ししゃものいそべ揚げ ☆ゆで野菜（ごまじょうゆ） △みそ汁	牛乳（飲用），豚肉，油揚げ 昆布，ししゃも，あおのり 鶏卵，削り節，わかめ	米，油，砂糖，小麦粉 白ごま，じゃがいも	にんじん，はくさい，もやし こまつな，えのきたけ，ねぎ	632 kcal 25.6 g 2.8 g
24 木	○ごはん	○	☆四湖豆腐（シーホードウフ） ＊バンサンスー	牛乳（飲用），豚肉，豆腐 ハム	米，油，砂糖，でん粉 はるさめ，ごま油，白ごま	にんにく，しょうが，ねぎ にんじん，たけのこ，しいたけ トマト缶，もやし，きゅうり	643 kcal 28.4 g 2.2 g
25 金	【クリスマスメニュー】 ◎照り焼きチキンバーガー	セレクト	☆冬野菜のクリームシチュー △フルーツポンチ	牛乳（飲用），鶏肉，豚肉 牛乳，ベーコン	丸パン，油，砂糖 じゃがいも，バター 小麦粉	しょうが，キャベツ，たまねぎ にんじん，ブロッコリー みかん缶，黄桃缶，パイン缶	701 kcal 29.6 g 3.0 g

もりつけのおさら・・・○めしわん　☆ふかざら　◎あさざら　△しるわん　＊小ざら　＃どんぶり

おしらせ

１２/19(土）は学習発表会のため給食があります。１２/21（月）は振替休業日です。
１２月の給食は、１２/２５（金）が最終日です。１月の給食は、1/12（火）からはじまります。
1/8（金）は給食はありません。よろしくお願いいたします。