



# 12月のこんだてひょう

令和7年度 西東京市立保谷第一小学校



| 日  | 曜 | 牛乳   | 主食                      | 主菜                                 | 副菜                                     | デザート<br>その他                 | 赤の食品<br>血や肉・骨や歯<br>をつくる   | 黄色の食品<br>体をうごかす<br>力のもと                             | 緑の食品<br>体の調子を<br>ととのえる   |
|----|---|------|-------------------------|------------------------------------|--|-----------------------------|---|---|--|
| 1  | 月 | ○    | こんぶ<br>昆布ごはん            |                                    | あさづ やさい<br>浅漬け野菜<br>なめこ汁               | しらたま<br>白玉<br>ぜんざい          | ぎゅうにゅう、とりにく<br>あぶらあげ、こんぶ<br>とうふ、みそ、あずき                          | こめ、さとう、しらたま、だんご                                     | にんじん、さやいんげん<br>キャベツ、かぶ、かぶのは<br>きゅうり、しょうが、なめこ<br>ねぎ、だいこん、こまつな                                 |
| 2  | 火 | ○    | おさつ<br>トースト             | ポークビーンズ                            | レモンドレッシングサラダ                           |                             | ぎゅうにゅう、なまクリーム<br>だいき、ぶたにく、ベーコン<br>ツナ                            | しよくパン、さつまいも<br>さとうあぶら、じゃがいも<br>こむぎこ                 | セロリ、たまねぎ、にんじん<br>とまとかんづめ、キャベツ、きゅうり<br>だいこん、あかピーマン、レモン  |
| 3  | 水 | ○    | ポークストロガノフ               |                                    | ポテトとビーツのサラダ                            | りんご                         | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>デミグラスソース、なまクリーム<br>ポークハム                         | こめ、あぶら、バター<br>こむぎこ、オリーブゆ、さとう                        | しょうが、にんにく、たまねぎ<br>マッシュルーム、ビーツ、にんじん<br>きゅうり、りんご   |
| 4  | 木 | ○    | パエリア                    | スパニッシュ<br>オムレツ                     | かぶと白菜の<br>スープ                          |                             | ぎゅうにゅう、ほたて、とりにく<br>えび、いか、ぶたにく<br>たまご、とりにく                       | こめ、むぎ、オリーブゆ<br>あぶら、じゃがいも                            | にんにく、たまねぎ、エリンギ<br>あかピーマン、ピーマン<br>にんじん、ほうれんそう<br>かぶ、かぶのは、はくさい、セロリー                            |
| 5  | 金 | ○    | えのきごはん                  | さかな<br>魚の<br>さいきょうや<br>西京焼き        | しらあ<br>白和え<br>むらくも汁                    |                             | ぎゅうにゅう、あぶらあげ<br>ぶたにく、くろむつ(さかな)<br>みそ、とうふ、たまご、とりにく               | こめ、もちこめ、さとう<br>すりごま、かたくりこ                           | えのきたけ、にんじん<br>ほうれんそう、だいこん、ねぎ<br>こまつな、こんにゃく   |
| 8  | 月 |      | 振替休業日                   |                                    |  |                             |   |   |  |
| 9  | 火 | ○    | シナモン<br>コーヒー<br>ロールパン   | はくさい さけ<br>白菜と鮭のクリーム煮<br>ダブルポテトサラダ |  |                             | ぎゅうにゅう、あきさけ<br>なまクリーム、こなチーズ<br>ポークハム                            | コーヒーパーン、マーガリン<br>ふんとう、じゃがいも<br>さつまいも、バター、マヨネーズ      | はくさい、にんじん、たまねぎ<br>ブロッコリー、きゅうり  |
| 10 | 水 | ○    | ざっく<br>雑穀<br>わかめごはん     | たら<br>の<br>なんばんあ<br>南蛮揚げ           | ちくさ あ<br>干草和え<br>さつま汁                  |                             | ぎゅうにゅう、わかめ、たら<br>あぶらあげ、ぶたにく<br>とうふ、みそ                           | こめ、むぎ、あかまい、ごま<br>かたくりこ、あぶら、さとう<br>ごまあぶら、さつまいも       | たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>きゅうり、ほししいたけ<br>ごぼう、だいこん、ねぎ   |
| 11 | 木 | ○    | だいこん<br>なめし<br>菜飯       | なまあ やさい<br>生揚げと野菜の<br>みぞれ煮         | けんちん汁                                  |                             | ぎゅうにゅう、とりにく<br>なまあげ、とうふ、あぶらあげ                                   | こめ、ごまあぶら、さとう<br>ごま、かたくりこ、こんにゃく                      | だいこん、だいこんは、ごぼう<br>にんじん、れんこん、たまねぎ<br>こまつな、ほししいたけ、しょうが、<br>ねぎ                                  |
| 12 | 金 | ○    | まいたけ<br>舞茸<br>ごはん       | ししゃもの<br>いそべあ<br>磯辺揚げ              | ほうれんそうのおひたし<br>もずくのかきたま汁               |                             | ぎゅうにゅう、あぶらあげ<br>とりにく、あおのり、けずりふし<br>とりにく、おきなわもずく<br>とうふ、かまぼこ、たまご | こめ、こむぎこ、かたくりこ<br>あぶら、しらたき、ごま、さとう                    | まいたけ、にんじん、ほうれんそう<br>もやし、だいこん、ねぎ  |
| 15 | 月 | ○    | ゆかりごはん                  | スンドゥブチゲ                            | かんこくふう<br>韓国風ツナサラダ                     | みかん                         | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ<br>みそ、ツナ  | こめ、ごま、さとう、ごまあぶら<br>かたくりこ、すりごま                       | ゆかり、はくさいキムチ、はくさい<br>にら、にんじん、ねぎ、ほししいたけ<br>ブロッコリー、キャベツ、きゅうり<br>にんにく、みかん                        |
| 16 | 火 | ○    | ごはん                     | さけ て や<br>鮭の照り焼き                   | ごもく<br>五目ひじき<br>はくさい みそしる<br>かぶと白菜の味噌汁 |                             | ぎゅうにゅう、さけ、さけ、ひじき<br>だいき、さつまあげ、とりにく<br>あぶらあげ、みそ                  | こめ、あぶら、さとう  | ほししいたけ、にんじん、かぶ<br>かぶのは、はくさい<br>ねぎ、こんにゃく  |
| 17 | 水 | ○    | つけナポリタン                 |                                    | かぶのサラダ                                 | ダッチ<br>アップル<br>パイ           | ぎゅうにゅう、とりにく<br>ベーコン、チーズ、ツナ                                      | ちゅうかめん、オリーブゆ<br>さとう、あぶら<br>こむぎこ、バター、りんごジャム          | にんにく、たまねぎ、セロリー<br>にんじん、エリンギ、トマト<br>ブロッコリー、キャベツ、きゅうり<br>りんご                                   |
| 18 | 木 | ○    | ほい こう ろう どん<br>回鍋肉丼     |                                    | こまつな<br>小松菜ときのこのスープ                    | おさつ<br>スティック<br>バター<br>しょうゆ | ぎゅうにゅう、みそ<br>オイスターソース、とりにく                                      | こめ、こめつぶむぎ、さとう<br>かたくりこ、ごまあぶら<br>さつまいも、バター           | にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん<br>あおピーマン、あかピーマン<br>ねぎ、はくさい、こまつな、セロリ<br>たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ              |
| 19 | 金 | ○    | ふゆやさい<br>冬野菜の<br>カレーライス |                                    | カリカリじゃこサラダ                             | みかん                         | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>わかめ、ちりめんじゃこ                                      | こめ、あぶら、じゃがいも<br>こむぎこ、バター、さとう                        | しょうが、にんにく、たまねぎ<br>にんじん、ブロッコリー<br>カリフラワースライス、きゅうり<br>キャベツ、みかん                                 |
| 22 | 月 | ○    | たくあんごはん                 | ゆず れんこん<br>柚子蓮根<br>つくね             | やさい きのこ<br>野菜と茸のごまあえ<br>かぼちゃ豚汁         |                             | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>とりにく、あぶらあげ<br>とうふ、みそ                             | こめ、ごま、パンこ<br>ねりごま、さとう                               | きざみたくあん、ねぎ、れんこん<br>パセリ、ゆず、ほうれんそう<br>にんじん、キャベツ、えのきたけ<br>しめじ、かぼちゃ、ごぼう、だいこん                     |
| 23 | 火 | ○    | キャベツの<br>わふう<br>和風スパゲティ | セレクトチキン                            | ほし<br>星マカロニの<br>ミネストローネ                |                             | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>ベーコン、とりにく  | スパゲッティ、オリーブゆ<br>こむぎこ、あぶら、さとう<br>ごまあぶら<br>さつまいも、マカロニ | にんにく、キャベツ、にんじん<br>しめじ、ねぎ、ピーマン、しょうが<br>たまねぎ、セロリー、みずくにトマト                                      |
| 24 | 水 | ジュース | パプリカライス<br>ホワイトソースがけ    |                                    | ゆずふうみ<br>柚子風味サラダ                       | フルーツ<br>しらたま<br>白玉          | とりにく、えび、チーズ<br>ぎゅうにゅう、なまクリーム<br>ツナ                              | こめ、あぶら、バター<br>こむぎこ、さとう、しらたまこ                        | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー<br>キャベツ、みずな、きゅうり<br>だいこん、あかピーマン、ゆず<br>みかん、かん、パイナップル、ももかん<br>ぶどう、ほうれんそうのジュース |

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります

## 23日(火) おかずセレクト給食

「スパイシーカレーチキン」または「フライドチキン にんにくしょうゆ」から、あらかじめ選んで予約します。

