



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 その他	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
1	月	○	こんぶ 昆布ごはん	あさづ 浅漬け野菜 じる なめこ汁	しらたま 白玉 ぜんざい	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,こんぶ 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 キャベツ,かぶ,かぶのは きゅうり,しょが,なめこ ねぎ,だいこん,こまつな	
2	火	○	おさつ 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 たいず,ぶたにく,ベーコン ツナ	しょくパン,さつまいも さとう,あぶら,じゃがいも こむぎこ	セロリ,たまねぎ,にんじん とまとかんづめ,キャベツ,きゅうり 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 デミグラスソース,なまクリー ム ポークハム	こめ,あぶら,バター こむぎこ,オリーブ油,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ マッシュルーム,ビーツ,にんじん きゅうり,りんご	
4	木	○	パエリア	スペニッシュ オムレツ	かぶと白菜の スープ		ぎゅうにゅう,ほたて,とりにく えび,いか,ぶたにく たまご,とりにく	こめ,むぎ,オリーブ油 あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,エリンギ あかピーマン,ピーマン にんじん,ほうれんそう かぶ,かぶのは,はくさい,セロリ
5	金	○	えのきごはん	さかな 魚の さしきょうや 西京焼き	しらあ 白和え じる むらくも汁		ぎゅうにゅう,あぶらあげ ぶたにく,くろむつ(さかな) みそ,とうふ,たまご,とりにく	こめ,もちごめ,さとう すりごま,かたくりこ	えのきたけ,にんじん ほうれんそう,だいこん,ねぎ こまつな,こんにゃく
8	月								振替休業日
9	火	○	シナモン コーヒー ロールパン	はくさい 白菜と鮭のクリーム煮 ダブルポテトサラダ			ぎゅうにゅう,あきさけ なまクリーム,こなチーズ ポークハム	コーヒーパン,マーガリン ふんとう,じゃがいも 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 プロッコリー,きゅうり
10	水	○	雜穀 わかめごはん	たらの なんばんあ 南蛮揚げ	ちぐさ 千草和え じる さつま汁		ぎゅうにゅう,わかめ,たら あぶらあげ,ぶたにく とうふ,みそ	こめ,むぎ,あかもい,ごま かたくりこ,あぶら,さとう ごまあぶら,さつまいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ きゅうり,ほしいたけ ごぼう,だいこん,ねぎ
11	木	○	だいこん なめし 菜飯	なまあ 生揚げと野菜の に みぞれ煮	けんちん汁 じる		ぎゅうにゅう,とりにく なまあげ,とうふ,あぶらあげ	こめ,ごまあぶら,さとう ごま,かたくりこ,こんにゃく	だいこん,だいこんは,ごぼう にんじん,れんこん,たまねぎ こまつな,ほしいたけ,しょうが, ねぎ
12	金	○	まいたけ 舞茸 ごはん	ししゃもの いそべあ 磯辺揚げ	ほうれんそうのおひたし じる もずくのかきたま汁		ぎゅうにゅう,あぶらあげ とりにく,あおのり,けずりぶし とりにく,おきなわもずく とうふ,かまぼこ,たまご	こめ,こむぎこ,かたくりこ 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 もやし,だいこん,ねぎ
15	月	○	ゆかりごはん	スンドウブチゲ	かんこくふう 韓国風ツナサラダ	みかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ みそ,ツナ	こめ,ごま,さとう,ごまあぶら かたくりこ,すりごま	ゆかり,はくさいキムチ,はくさい にら,にんじん,ねぎ,ほしいたけ プロッコリー,キャベツ,きゅうり にんにく,みかん
16	火	○	ごはん	さけ 鮭の照り焼き	ごもく 五目ひじき はくさい みそしる かぶと白菜の味噌汁		ぎゅうにゅう,さけ,ひじき だいす,さつまあげ,とりにく あぶらあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう	ほしいたけ,にんじん,かぶ かぶのは,はくさい ねぎ,こんにゃく
静岡県の料理									
17	水	○	つけナポリタン	かぶのサラダ	ダッヂ アップル パイ		ぎゅうにゅう,とりにく ベーコン,チーズ,ツナ	ちゅうかめん,オリーブ油 さとう,あぶら 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 にんじん,エリンギ,トマト プロッコリー,キャベツ,きゅうり りんご
18	木	○	ほい こう 回鍋 肉丼	こまつな 小松菜ときのこのスープ	おさつ スティック バター しょうゆ		ぎゅうにゅう,みそ オイスターソース,とりにく	こめ,こめつぶむぎ,さとう かたくりこ,ごまあぶら さつまいも,バター	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん あおビーマン,あかビーマン ねぎ,はくさい,こまつなセロリ たまねぎ,しめじ,ほしいたけ,えのきたけ
19	金	○	ふゆやさい 冬野菜の カレーライス	カリカリじやこサラダ	みかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく わかめ,ちりめんじやこ	こめ,あぶら,じゃがいも こむぎこ,バター,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,プロッコリー カリフラワー,だいこん,きゅうり キャベツ,みかん
冬至献立									
22	月	○	たくあんごはん	ゆず れんこん 柚子蓮根 つくね	やさい きのこ 野菜と茸のごまあえ とんじる かぼちゃ豚汁		ぎゅうにゅう,ぶたにく とりにく,あぶらあげ とうふ,みそ	こめ,ごま,パンこ ねりごま,さとう	きざみたくあん,ねぎ,れんこん パセリ,ゆず,ほうれんそう にんじん,キャベツ,えのきたけ しめじ,かぼちゃ,ごぼう,だいこん
おかずセレクト									
23	火	○	キャベツの わふう 和風スパゲティ	セレクトチキン	ほし 星マカロニの ミネストローネ		ぎゅうにゅう,ぶたにく ベーコン,とりにく	スパゲッティ,オリーブ油 こむぎこ,あぶら,さとう ごまあぶら さつまいも,マカロニ	にんにく,キャベツ,にんじん しめじ,ねぎ,ビーマン,しょうが たまねぎ,セロリー,みずなトマト
24	水	ジ ュ ー ス	パプリカライス ホワイトソースがけ	ゆずふうみ 柚子風味サラダ	フルーツ しらたま 白玉		とりにく,えび,チーズ ぎゅうにゅう,なまクリーム ツナ	こめ,あぶら,バター こむぎこ,さとう,しらたまこ	にんじん,たまねぎ,プロッコリー キャベツ,みずな,きゅうり だいこん,あかビーマン,ゆず みかんかん,パインかん,ももかん ぶどう,ほうれんそうのジース

※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

「スペイシーカリーチキン」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。

