



12月のこんだて

令和7年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)		緑の食品(ビタミン・ミネラル)	
			牛乳	ちにく 血や肉になる	ねつからもと 熱や力の元になる	からだ ちょうどの 体の調子を整える		
1 月		雑穀わかめごはん さばの香味焼き キャベツのゆかり和え さつま汁	○	わかめごはんの素 さばみそ 豚肉油揚げみそ	米麦きび さつま芋こんにゃく	生姜にんにく長ねぎ キャベツきゅうり人参ゆかり 大根人参ごぼう小松菜		
		豚キムチ丼 参鶏湯風スープ アロエヨーグルト		豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米油しらたき砂糖片栗粉 米ごま油	生姜ごぼう玉ねぎキムチキャベツ人参 人参大根干し椎茸長ねぎ生姜にんにく アロエりんご缶		
		大根スパゲティ じゃこサラダ にんじんケーキ		ツナのり じゃこわかめ 卵牛乳	スパゲティ油 砂糖ごま油 小麦粉砂糖バター	玉ねぎ大根 人参きゅうりキャベツ生姜 人参りんご缶		
		きやべすき丼 市内共通献立 若玉汁 さつま芋とりんごの重ね煮		豚肉豆腐 わかめ卵	米しらたき油砂糖片栗粉 片栗粉 さつま芋砂糖バター	人参キャベツ長ねぎ小松菜 大根小松菜長ねぎ干し椎茸 りんごレーズン		
5 金		冬野菜のカレーライス 海藻サラダ 桃ゼリー	○	豚肉 わかめ茎わかめ アガー	米麦油じゃが芋小麦粉バター 砂糖油ごま油 砂糖	生姜にんにく玉ねぎ人参アロエカリフラワー大根 キャベツ人参枝豆 桃ジュースもも缶		
		舞茸ごはん いかの香味焼き ひつみ汁 はれひめ(柏橋類)		油揚げ鶏肉 いか 鶏肉	米もち米油 砂糖 小麦粉こんにゃく	まいたけ人参 生姜長ねぎ 人参大根長ねぎしめじ はれひめ		
		黒糖きなこ揚げパン じゃが芋入り卵焼き 肉団子スープ		きな粉 ハム卵 鶏肉豚肉豆腐	コッペパン油砂糖黒砂糖 じゃが芋 片栗粉ごま油	玉ねぎ人参 生姜長ねぎキャベツ玉ねぎ人参小松菜干し椎茸		
11 木		昆布ごはん 鮭フライ ブロッコリータルタル わかめのツナ和え みそ汁	○	昆布 秋鮭卵 わかめツナ 豆腐みそ	米 小麦粉パン粉油ソイエッグマヨネーズ 砂糖ごま油	人参 らっきょうブロッコリー玉ねぎ 大根きゅうり玉ねぎ 玉ねぎえのき人参		
		カレーピラフ ひよこ豆と野菜のスープ アップルパイ		鶏肉 鶏肉ひよこ豆	米麦バター じゃが芋油 パイシート砂糖	人参コーン玉ねぎ 玉ねぎ白菜人参 りんご缶りんごジャム		
		コーンライス 生揚げのチーズ焼き 小松菜ときのこのスープ 早香(柏橋類)		生揚げ豚肉みぞチーズ 豚肉	米バター 油砂糖 油	コーン 人参玉ねぎにんにく 人参玉ねぎ小松菜しめじえのきエリンギ 早香		
		ゆかりごはん ししゃものごま焼き 磯部和え 芋煮		ししゃも のり 豚肉	米麦 小麦粉ごま 里芋こんにゃく	ゆかり キャベツ小松菜人参もやし 人参しめじ長ねぎごぼう		
17 水		ナンカレーピザ マカロニサラダ キャベツとレンズ豆のスープ	○	豚肉チーズ ハム レンズ豆鶏肉	ナン油小麦粉バター マカロニ油砂糖	生姜にんにく玉ねぎ青ピーマン キャベツ人参きゅうりコーン玉ねぎ キャベツ玉ねぎ人参		
		ウインナー入り黒ピラフ 花野菜サラダ ホタテチャウダー		ウインナー鶏肉 ツナ ベーコンホタテ牛乳	米麦油 油砂糖 じゃが芋バター小麦粉	生姜にんにく人参玉ねぎピーマン赤ピーマン カリフラワー ブロッコリー キャベツ人参 玉ねぎ人参ほうれんそう		
		フェイジョアーダ ハニーサラダ ポンデケージョ		ウインナー豚肉金時豆 白いんげん豆 チーズ牛乳	米油小麦粉バター 油はちみつ 白玉粉小麦粉油	にんにくトマト缶人参玉ねぎ キャベツ人参きゅうりコーン		
22 月		かぼちゃほうとう 千草焼き みかん	○	豚肉油揚げみそ 豚肉ひじき卵牛乳	ほうとう油 油砂糖	人参大根かぼちゃ干し椎茸長ねぎ 玉ねぎ人参ほうれん草 みかん		
		高菜チャーハン 魚の花園焼き おさつスティックバターじょうゆ		豚肉なると さわらチーズ	米麦ごま油 ソイエッグマヨネーズ	にんにく生姜長ねぎ人参たかな漬 ピーマン赤ピーマンコーン		
		ばら天丼 筑前煮 みそ汁		えび卵 鶏肉 豆腐油揚げみそ	米小麦粉片栗粉油砂糖 こんにゃく里芋油砂糖	たけのこ人参ごぼう干し椎茸 大根人参玉ねぎ		
25 木		ミルクパン クリスピーチキン かぶとキャベツのスープ フローズンヨーグルト	ジリ ユン ー ス	ミルクパン 鶏肉 ベーコン フローズンヨーグルト	ミルクパン 片栗粉コーンフレーク油 マカロニ	生姜にんにく かぶ玉ねぎ人参キャベツ		