



# 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	血や肉になる	熱や力の元になる	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
2	火	豚キムチ丼 参鶏湯スープ 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
3	水	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
4	木	きゃべすき丼 岩玉汁 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 ブロッコリー カブ 大根 キャベツ 人参 枝豆 桃ジュース もも缶
9	火	舞茸ごはん いかの香味焼き ひつまじり はれひめ(柑橘類)	○	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
10	水	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	コッパパン 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 ノイック 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
12	金	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
15	月	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(柑橘類)	○	生揚げ 豚肉 みそ 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
16	火	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
18	木	ウィンナー入り黒ピラフ 花野菜サラダ ホタテチャウダー	○	ウィンナー 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
19	金	フェイジョアード ハニーサラダ ボンデケージョ	○	ウィンナー 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
23	火	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 なた さわら チーズ	米 麦 ごま油 ノイック マヨネーズ さつま芋 油 砂糖 バター	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
24	水	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	舞茸 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 フロゼンヨーグルト	ジュース ○	鶏肉 ベーコン フロゼンヨーグルト	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

今月の目標:きれいに手を洗おう

※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。