



12月のこんだて



令和7年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食 しゆじく	主菜 しゆさい	副菜・汁物・果物 ふくさい しよもの くだもの	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 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		中華おこわ ちゆうが ちゆうが	さば文化干し さば ぶんか かんし	かぶの華風漬 かぶの けふう づけ 豆腐ときくらげのスープ とうふ としくらげのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さばぶん かぼし とうふ	こめ もちこめ あがら さとう ご まあがら はるさめ	しいたけ たけのこ にんじん か ぶ もやし はくさい ねぎ きくら げ
2	火		スパゲティナポリタン		シナモンポテト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィン ナー	スパゲッティ あがら さつまいも グラニューとう マカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん あ おピーマン マッシュルーム きゅう り キャベツ
3	水		★西東京市共通献立 きゃべすき丼 きゃべすき どん		春雨サラダ みかん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ポークハム	こめ しらすたき あがら さとう は るさめ ごまあがら	にんじん キャベツ ねぎ こまつ な きゅうり みかん
4	木		ごはん	鶏の梅香焼き とり ばいこうや 焼き	ひじきとツナのサラダ こしね汁 ひじき とつな	ぎゅうにゅう とり にく ひじき ツ な ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう オリーブオイル ごま あがら こんにゃく さといも あ がら	ねりうめし もやし キャベツ にんじん しいたけ ねぎ だいこ ん ごぼう
5	金		★大雪 れんこんごはん 鱈のみぞれがけ れんこん ごはん たらのみぞれがけ		白菜の浅漬 豆腐とわかめのみそ汁 はくさい あきづけ とうふ とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あがらあ げ たら きざみこんぶ とうふ わ かめ みそ	こめ さとう こんにゃく あがら	ごぼう れんこん にんじん しょう が だいこん はくさい たまねぎ ねぎ
8	月		キムタクごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 とり にく とうもろこし とじゃがいもの揚げ煮	白菜の中華スープ はくさい ちゆうが スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	こめ あがら じゃがいも さとう はるさめ ごまあがら	はくさい(キムチづけ) たくあん しょうが レモン(果汁) にんじん たまねぎ はくさい
9	火		ガーリックトースト	ポークビーンズ	だいこんサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン のり	しよくパン マーガリン じゃがい も あがら さとう こむぎこ ごま あがら	にんにく パセリ たまねぎ にん じん ホールトマト だいこん きゅう り
10	水		ごはん	豚肉と根菜のみそ煮 ぶたにく とこんさいのみそ煮	キャベツの香味和え	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう じゃがいも こんに ゃく あがら	だいこん にんじん ごぼう キャ ベツ きゅうり しょうが
11	木		★宮崎県の郷土料理 ごはん		★まだか漬 ★ざぶ汁 まだか づけ ざぶ汁	ぎゅうにゅう とり にく だいず きざみこんぶ	こめ あがら マヨネーズ(卵不使 用) さとう	たまねぎ きりぼしだいこん にん じん しいたけ ごぼう かぼちゃ だいこん ねぎ
12	金		★冬野菜カレー みゆやさいカレー		コールスローサラダ はれひめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あがら じゃがいも こ むぎこ マヨネーズ(卵不使用) さとう	にんにく しょうが たまねぎ に んじん カリフラワー ブロッコ リー だいこん キャベツ きゅうり ホールコーン はれひめ
15	月		シュガー揚げパン	肉団子スープ にくだんご スープ	マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	コッパン グラニューとう あが ら ごまあがら マカロニ さとう	しょうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ なら こまつな しいた け きゅうり
16	火		ごはん	中華煮 ちゆうがに 煮	小松菜サラダ こまつな サラダ	ぎゅうにゅう なまあげ とり にく	こめ あがら さとう ごまあがら	しょうが にんじん こまつな たま ねぎ たけのこ えのき たけ きゅう り キャベツ ホールコーン
17	水		★世界の料理【インドネシア】 ★ミーゴレン		★ソト・アヤム フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく ヨーグルト	ちゆうかめん あがら さとう は るさめ じょうはく とう	にんにく もやし あおピーマン あかパプリカ たまねぎ きくらげ キャベツ にんじん こまつな も やし ホールトマト レモン(果汁) みかん 缶 りんご 缶 バイン缶
18	木		わかめごはん	サーモンフライ	昆布白菜 すまし汁 こんぶ はくさい すまし汁	ぎゅうにゅう わかめごはんの もと しゃけ きざみこんぶ とうふ	こめ こむぎこ パンこ あがら ご まあがら	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ こまつな
19	金		ちりめん菜飯	生揚げのチーズ焼き なまあげのチーズ焼き	もやしのナムル きのこのスープ もやし のナムル きのこのスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ な まあげ ぶたにく みそ チーズ ベーコン	こめ ごまあがら あがら さとう	こまつな にんじん たまねぎ に んにく もやし はくさい えのき たけ しめじ しいたけ
22	月		ほうとううどん	大豆と小魚の揚げ煮 だいず とこさかなの揚げ煮	さわやかゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あがらあ げ みそ だいず にほし かんてん ゼラチン	ほうとう あがら さとう さつま いも じょうはく とう はちみつ	かぼちゃ ごぼう にんじん しめ じ しいたけ こまつな ねぎ ゆず (果汁)
23	火		ごはん ひじきふりかけ	筑前煮 ちくぜん 煮	わかめサラダ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし とり にく なまあげ わかめ	こめ あがら さとう じゃがいも さといも こんにゃく ごまあがら	にんじん ごぼう たけのこ しい たけ しょうが きゅうり だいこん キャベツ
24	水		★クリスマス お楽しみ献立 Merry Christmas			ぎゅうにゅう ベーコン とり にく たまご	こめ あがら こむぎこ じゃがい も さとう バター チョコチップ	ホールコーン あおピーマン たま ねぎ にんじん ホールトマト キャ ベツ

★マークがついている献立は、給食だよりにて紹介しています。

※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。

今月の給食目標 食べ物と健康について知ろう

【地場産物のお知らせ】
田倉農園さん…こまつな、だいこん

