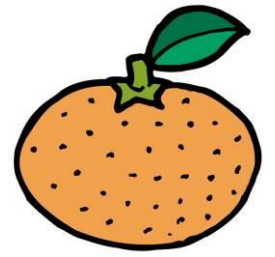


12月のこんだてひょう



令和7年度

西東京市立柳沢小学校

日 曜	こんだてめい		血や肉や骨となるもの	熱や力となるもの	体の調子をととのえるもの
1月	きのこ栗のごはん	牛乳	さばのこうみやき だまこ汁	牛乳 とり肉 油あげ さば ぶた肉	こめ くり さとう にんじん しめじ まいたけ 長ねぎ しょうが ごぼう はくさい こまつな
2火	ソフト フランスパン	牛乳	バター はくさいサラダ しろいんげんのクリーム煮 りんご	牛乳 ぶた肉 白いんげん 生クリーム ハム	パン バター あぶら じゃがいも マカロニ こむぎ粉 さとう 玉ねぎ にんじん はくさい きゅうり りんご
3水	ミート カレーライス	牛乳 ジョア	しめじとキャベツのサラダ ぶどう	ジョア ぶた肉 ベーコン	こめ あぶら じゃがいも こむぎ粉 バター さとう にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ ぶどう
4木	ごはん	牛乳	マーボーなす ちゅうかスープ いちご	牛乳 ぶた肉 生あげ みそ とり肉 とうふ	こめ あぶら さとう かたくり粉 しょうが にんにく にんじん しいたけ なす 長ねぎ たら チンゲン菜 いちご
5金	きゃべすき 丼	牛乳	みそ汁 みかん	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	こめ あぶら さとう かたくり粉 しらたき にんじん 長ねぎ こまつな だいこん みかん
8月	チョコチップ パン	牛乳	コーンシチュー マカロニサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ハム	パン あぶら バター じゃがいも さとう こむぎ粉 マカロニ 玉ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ
9火	しょうが ごはん	牛乳	さけのごまだれやき そうめん汁	牛乳 油あげ ぶた肉 さけ かまぼこ	こめ さとう ごま そうめん しょうが ごぼう しめじ にんじん こまつな 長ねぎ
10水	ごはん	牛乳	プルコギ キムチとたまごのスープ はれひめ	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ かまぼこ たまご	こめ ごま かたくり粉 にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ えのき だいずもやし たら キムチ にんじん はれひめ
11木	スパゲッティ ペスカトーレ	牛乳	ブロッコリーサラダ はちみつレモンケーキ	牛乳 えび たまご いか ベーコン チーズ	あぶら さとう バター めん 小麦粉 はちみつ ブロッコリー キャベツ コーン レモン
12金	じゃこ入り たくあんごはん	牛乳	おでん はくさいのごまあえ	牛乳 じゃこ 揚げボール ちくわ がんも こんぶ	こめ ごま じゃがいも ちくわぶ さとう こんにゃく たくあん だいこん にんじん はくさい ほうれん草
15月	カレー ラーメン	牛乳	キャベツのオイスターソース フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	めん あぶら バター じゃがいも 小麦粉 さとう しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ みかん パイン もも 洋なし
16火	タコライス	牛乳	もずくスープ りんご	牛乳 ぶた肉 だいず チーズ とり肉 とうふ もずく	こめ あぶら 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト レモン きゅうり コーン キャベツ 長ねぎ りんご
17水	シナモン 揚げパン	牛乳	キャベツのミートボールスープ もやしのサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム	パン あぶら さとう かたくり粉 しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな トマト もやし
18木	ゆかり なめし	牛乳	チキンなんばん かぶのあさづけ 玉ねぎとだいこんのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	こめ ごま かたくり粉 あぶら さとう しょうしん粉 だいこん葉 しょうが 長ねぎ かぶ きゅうり にんじん 玉ねぎ だいこん こまつな
19金	のざわな ごはん	牛乳	さわらのりきゅうやき さつま汁 みかん	牛乳 じゃこ さわら みそ とり肉 とうふ	こめ あぶら ごま さつまいも こんにゃく のざわな しょうが だいこん ごぼう 長ねぎ みかん
22月	さといも ごはん	牛乳	しろみさかなの西京やき せんべい汁	牛乳 とり肉 油あげ ぎんだら みそ とり肉	こめ さといも さとう せんべい にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ みずな しいたけ
23火	ドライ カレー	ヤクルト	フライドチキン やさいスープ アイスクリーム	ヤクルト ぶた肉 とり肉 アイスクリーム	こめ バター あぶら かたくり粉 しょうしん粉 にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう マッシュルーム にんじん キャベツ もやし こまつな

※食材は都合により変更する場合があります。

