



12月分 予定献立表



さいたま市立泰平小学校
令和7年12月

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 エネルギー (kcal)
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	あか	きいろ	みどり	
1(月)	ごはん	牛乳	とうふのチゲなべふうにはるさめサラダ	ちやにく・ほね になるもの	ねつやちから になるもの	からだのちょうしを とのえるもの	たんぱく質 (g)
				ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり	ごはん あぶら はるさめ さとう	はくさい もやし にんにく しめじ えのきだけ ねぎ にら しょうが だいこん きゅうり にんじん こまつな	545
2(火)	チーズパン	牛乳	クリームシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	こむぎこ チーズ じゃがいも バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん グリーンピース コーン きゅうり	633
							26.4
3(水)	ごはん	牛乳	◆ブリのてりやき ◆だいこんのみぞしる ◆はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ ぶり	ごはん あぶら さとう	だいこん ねぎ こまつな はくさい もやし	597
							28.0
4(木)	むぎごはん	牛乳	◆ふゆやさいカレー キャロットラペ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ はちみつ むぎ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん トマト ににく セロリ	654
							21.2
☆ 若谷農園さんの ほりたて しんせんな くわいをつかった こんだてです ☆							
5(金)	わかめじゅこ ごはん	牛乳	☆◆くわいのからあげ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ じゃこ	ごはん あぶら むぎ ごま こんにゃく じゃがいも	くわい にんじん こぼう ねぎ こまつな だいこん	575
							21.1
9(火)	ごはん	牛乳	◆だいこんのあつあつに しおこんぶあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま こんにゃく	だいこん にんじん かぶ きゅうり キャベツ みかん	528
							18.8
10(水)	ごまとうにゅう たんたんめん	牛乳	あおのりこふきいも えのきろわかめのナムル	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく あおのり わかめ	ちゅうかめん ごま じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ ほししいだけ チングンサイ だけのこ もやし にんじん こまつな えのきだけ	658
							27.0
11(木)	◆くわいごはん	牛乳	ほっけのたつたあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ホック わかめ たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん くわい ねぎ たまねぎ しょうが	611
							26.9
12(金)	キャラメル あげパン	牛乳	とうふのスープに チキンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かまぼこ ほたて とりにく	こめこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん だいこん こまつな きゅうり キャベツ	541
							26.0
15(月)	むぎごはん	牛乳	まーぼーどうふ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん あぶら むぎ さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいだけ にんじん ににく しょうが もやし だいこん こまつな	584
							24.6
16(火)	ごはん	牛乳	◎かぼちゃコロッケ すましじる ◎ゆずかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かぼちゃ	ごはん あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	こまつな にんじん はくさい キャベツ きゅうり ゆず かぼちゃ たまねぎ	573
							17.2
17(水)	こどもパン	牛乳	タラのフライ (タルタルソース) やさいのスープに	ぎゅうにゅう ベーコン タラ	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり レモン	597
							22.6
18(木)	ごはん	牛乳	☆ほっかいどうの きょうどりょうりを しょうかいします ☆ ☆ザンギ ☆どさんこじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも バター	しょうが にんにく ねぎ コーン もやし にんじん	609
							22.9
19(金)	ごはん	牛乳	クリスマスマニュ	2025ねん さいごの きゅうしょくです。			733
				コーンとツナの ピラフ	チーズインハンバーグ (ケチャップ) ABCスープ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく ぶたにく	たまねぎ コーン パセリ キャベツ マッシュルーム にんじん ににく しょうが

こんだてひょう えいようか ちゅうがくねん ひょうじ
・献立表の栄養価は中学年のものを表示しています。

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材量などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

きょうじょく
◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)

きょうどりょうり
☆郷土料理、特産品