



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
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか ちやにく・ほね になるもの	きいろ ねつやちから になるもの	みどり からだのしょうしを ととのえるもの	
1(月)	ごはん 		とうふのチゲなべふうにはるさめサラダ	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 えのきたけ 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 25.6
2(火)	チーズパン 		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 		◆ブリのてりやき ◆だいこんのみそしる ◆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 		◆ふゆやさいかレー 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 にんにく しょうが セロリ	654 21.2
5(金)	☆ 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 ☆						
	わかめじゃこ ごはん 		☆◆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 こま こんにやく じゃがいも	くわい にんじん ごぼう ねぎ こまつな だいこん	575 21.1
9(火)	ごはん 		◆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 こま こんにやく	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 		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 こま じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ だけのこ もやし にんじん こまつな えのきたけ	658 27.0
11(木)	◆くわいごはん 		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 ホッケ 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 		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 		まーぼーとうふ 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 だけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん にんにく しょうが もやし だいこん こまつな	584 24.6
16(火)	◎ 冬至こんだて ◎						
	ごはん 		◎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	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 		タラのフライ (タルタルソース) やさしいスープに	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)	☆ ほっかいどうの きょうどりょうりを しょうかいします ☆						
	ごはん 		☆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)	❄️ クリスマスメニュー❄️ 2025ねん さいごの きゅうしょくです。						
	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	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ さとう	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 にんにく しょうが	733 26.5

- ・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。

ぎょうじしょく しゅん しょくさい きせつ りょうり
◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理)
ぎょうどりょうり とくさんひん
☆郷土料理、特産品