



12月の献立表



令和7年度 調布市立染地小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1月	コッペパン 白身魚のスパイシーフライ キャベツとにんじんのサラダ コーンポタージュスープ	○	ぎゅうにゅう たら,とうにゅう	パン,こむぎ,さとう あぶら,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん キャベツ,こまつな コーン,たまねぎ
2火	ごはん 根菜とさつま揚げの煮物 豚肉と白菜の味噌汁	○	ぎゅうにゅう さつまあげ,ぶたにく あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,じゃがいも こんにゃく,さとう	にんじん,ごぼう,だいこん れんこん,いんげん,はくさい ねぎ,しめじ,こまつな
3水	チキンとさつまいものカレーライス 福神漬 コーンフレークサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく	こめ,むぎ,じゃがいも さつまいも,こむぎ, マーガリン コーンフレーク,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ エリンギ,しめじ,にんじん ふくじんづけ,キャベツ,はくさい もやし,コーン
4木	鶏としめじのおこわ 小魚の味噌和え かぶとわかめのすまし汁 木島平村のりんご	○	ぎゅうにゅう とりにく,あぶらあげ メヒカリ,みそ,わかめ	こめ,もちごめ,さとう でんぶん,あぶら	しめじ,にんじん,かぶ,えのきだけ ねぎ,りんご
5金	マーボー豆腐丼 青菜の中華スープ 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ みそ,とりにく	こめ,むぎ,あぶら さとう,でんぶん,こまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,たけのこ,ねぎ,しいたけ ニラ,こまつな,もやし コーン,みかん
8月	あぶたま丼 お事汁 早香	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ,たまご あずき,みそ	こめ,むぎ,でんぶん さんおんとう,さといも こんにゃく	たまねぎ,にんじん,ねぎ,しいたけ グリーンピース,ごぼう だいこん,はやか
9火	サンマーマン 鯖のねぎソースがけ 細切り野菜のサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく,サバ	ちゅうかめん,あぶら でんぶん,こまあぶら,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,もやし たけのこ,きくらげ,ニラ,ねぎ きゅうり,だいこん,はくさい
10水	ごはん 大根の葉ふりかけ 豚と大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	○	ぎゅうにゅう じゃこ,おかか,ぶたにく わかめ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,あぶら こんにゃく,さとう,こまあぶら	はねぎ,しょうが,にんにく,だいこん はくさい,にんじん,しめじ,いんげん こまつな,ねぎ
11木	ごもくチャーハン 海鮮しゅうまい ささみ入り中華サラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく,なると,たら いか,とりにく,わかめ	こめ,むぎ,あぶら しゅうまいのかわ,でんぶん はるさめ,こまあぶら	にんじん,たまねぎ,ねぎ グリーンピース,しょうが キャベツ,もやし
12金	ポテマヨドッグ ハンガリアシチュー 白菜のサラダ	○	ぎゅうにゅう ウイナー,ベーコン ぶたにく,とうにゅう	パン,こむぎ,さとう あぶら,じゃがいも,マーガリン エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ,コーン,にんじん しめじ,はくさい,もやし
15月	ごはん ぶり大根 えのきと里芋の味噌汁 菊花みかん	○	ぎゅうにゅう ぶり,みそ	こめ,むぎ,でんぶん こんにゃく,あぶら,さといも	しょうが,だいこん,にんじん しいたけ,さやいんげん,こまつな はくさい,えのきだけ,ねぎ,みかん
16火	スパゲッティミートソース フレンチサラダ りんごのケーキ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず とうにゅう	スパゲッティ,あぶら,さとう ホットケーキミックス マーガリン	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,マッシュルーム,セロリー パジル,レタス,キャベツ きゅうり,りんご,レーズン
17水	ゆかりごはん 生揚げの肉味噌焼き 大蔵のごっつお	○	ぎゅうにゅう なまあげ,とりにく,みそ とうにゅう,チーズ,とうふ	こめ,むぎ,あぶら こんにゃく,さといも	ゆかり,しょうが,たけのこ たまねぎ,ねぎ,ニラ,しいたけ ごぼう,だいこん にんじん,さやいんげん
18木	冬野菜のすき煮 豆乳みそ汁 さつま芋の甘煮	○	ぎゅうにゅう ぶたにく,とりにく とうふ,みそ,とうにゅう	こめ,むぎ,こんにゃく さとう,じゃがいも さつまいも,バター	しいたけ,しめじ,はくさい だいこん,にんじん,ねぎ しゅんぎく たまねぎ,はねぎ
19金	揚げパン 洋風おでん イタリアンサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく,ウイナー あげボール,ちくわ あぶらあげ,ハム	パン,あぶら,さとう じゃがいも,こんにゃく	にんじん,キャベツ,だいこん ブロッコリー はくさい,きゅうり
22月	わかめごはん 揚げいかのねぎ塩だれ 冬至汁 ゆず蒸しパン	○	ぎゅうにゅう わかめ,いか,みそ,ぶたにく あぶらあげ,とうにゅう	こめ,むぎ,でんぶん じゃがいも,こむぎ さとう,こまあぶら	にんじん,たまねぎ,ねぎ,にんにく だいこん,れんこん,かぼちゃ しいたけ,こまつな,ゆず
23火	コーンピラフ タンドリーチキン クリスマススープ チョコプリン	ジョア	にゅうさんいんりょう,とりにく とうにゅう,ヨーグルト ベーコン	こめ,むぎ,あぶら じゃがいも,マカロニ,さとう	にんにく,たまねぎ にんじん,コーン しょうが,ブロッコリー,トマト
24水	年越しうどん えびと野菜のかき揚げ 野菜のごま和え 手作りみかん大福	○	ぎゅうにゅう かまぼこ,とりにく こぶ,えび,あんこ	うどん,さといも,こま,さとう こむぎ,しらたまこ,でんぶん	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな たまねぎ,ごぼう,みつば ほうれんそう,はくさい,みかん

材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村から、しめじ、えのきだけ、きくらげ、りんごが届きます。

12月の栄養価

エネルギー 593kcal たんぱく質 234.9g
脂質 20.2g 塩分 2.4g

