



2025年12月こんだて



調布市飛田給小学校

日	曜日	主食	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと 一言メモ
1	げつ月	ビビンバ 韓国風サラダ 星型トポギスープ 菊花みかん	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、トポギ	にんにく、しょうが、ぜんまい、たけのこ、だいずもやし、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきだけ、みかん	星形のトポギが入ったスープです。クリスマスの季節なので、星形にしました。
2	か火	ごはん さわらのねぎ塩焼き 根菜サラダ すまし汁	ぎゅうにゅう、さわか、とうふ、あぶらあげ	こめ、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、こまつな、えのきだけ	根菜とは、土の中で育つ野菜のこと、人参・れんこん・大根を使ったサラダです。
3	すい水	パゲッティナポリタン はなやさいのスープ じゃが芋のタルト	ぎゅうにゅう、ハム、とり、レンズまめ、ベーコン、なまクリーム、チーズ	スパゲッティ、あぶら、じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ダイストマト、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー	花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのことです。
4	もく木	中華丼 甘辛大豆 里芋汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、あぶらあげ	こめ、むぎ、でんぶ、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、チンゲンさい、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	里芋には、食物繊維がたっぷり含まれています。
5	きん金	カレーライス わかめサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎ、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、なつみかん(かん)、パイン(かん)、りんご(かん)	カレーライスのルーは、給食室で手作りです。
8	げつ月	ハムコーンピラフ 魚とじゃが芋のグラタン 豆入り野菜スープ	ぎゅうにゅう、ハム、メルルーサ、チーズ、ウィンナー、ひよこまめ、レンズまめ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、こめ、パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しょうが、にんにく、セロリ、かぶ、キャベツ、こまつな	メルルーサ(魚)とジャガイモが入ったグラタンを作ります。
9	か火	ごはん ほっけのみりん焼き 白菜のおかかあえ せんべい汁	ぎゅうにゅう、ほっけ、おかか、とり、とうふ	こめ、さとう、あぶら、さといも、こんにゃく、せんべい	はくさい、こまつな、えのきだけ、にんじん、ごぼう、ねぎ	せんべい汁は、青森県の郷土料理です。小麦粉で作られた南部せんべいが入っています。
10	すい水	手作りベーコンパン コーンフ레이크サラダ 豆入りコーンチャウダー	ぎゅうにゅう、とうふ、ベーコン、チーズ、とり、いんげんまめ、きんときまめ、とうにゅう	きょうりきこ、さとう、あぶら、コーンフ레이크、じゃがいも、こめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、コーン	給食室で小麦粉からパン生地を作ります。
11	もく木	麻婆豆腐丼 わかさぎのごま揚げ 春雨スープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、わかさぎ、ベーコン、とり、わかめ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぶ、こむぎ、しろごま、くろごま、はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ねぎ、ニラ、たまねぎ、はくさい、もやし	わかさぎは、骨ごと食べられるのでカルシウムがたっぷりとれます。
12	きん金	ごはん ホキのきのこあんかけ 野菜の磯香和え さつま汁	ぎゅうにゅう、ホキ、おかか、のり、とり、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、でんぶ、さつまいも、こんにゃく	たまねぎ、えのきだけ、しめじ、はくさい、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	汁に入っている『さつまいも』は、食物繊維がたっぷりと含まれています。
15	げつ月	ジャンバラヤ ポテトオムレツ ひよこ豆のスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり、ぶたにく、たまご、ひよこまめ	こめ、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、あかバプリカ、にんにく、キャベツ、コーン、こまつな	ジャンバラヤは、とり肉や野菜などの具材を加えてスパイシーなご飯です。
16	か火	ごはん 手作りふりかけ たら西京焼き 煮びたし のっぺい汁	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、おかか、のり、まだら、みそ、あぶらあげ、とり	こめ、さとう、こんにゃく、じゃがいも、でんぶ	はくさい、こまつな、えのきだけ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	のっぺい汁は、季節の野菜を入れた、とろみのあじる汁のことで、日本各地で作られています。
17	すい水	きじまだら 木島平のごはん ちゃんこなべ れんこんのきんぴら くだもの(はやか)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう	だいこん、にんじん、はくさい、えのきだけ、ニラ、ねぎ、れんこん、えだまめ、はやか	調布市と姉妹都市の長野県木島平村でつくられた、お米を使います。
18	もく木	豚キムチ丼 中華スープ 白ごまプリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、とうにゅう、かんてん、ゼラチン	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、はるさめ、しろごま	にんにく、キムチ、ねぎ、たまねぎ、はくさい、もやし、ニラ、にんじん、だいこん、こまつな、しょうが	白ごまプリンは、ねりごまを使って、寒天とゼラチンで固めて作ります。
19	きん金	ピザトースト かりかりサラダ 豆乳のシチュー	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、とり、レンズまめ、いんげんまめ、とうにゅう	しょくパン、あぶら、じゃがいも、さとう、こめ	たまねぎ、ピーマン、ダイストマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	サラダのかりかりとは、ジャガイモを油で揚げたものです。
22	げつ月	ほうとう じゃがもち 白菜とかぶのゆず風味	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、チーズ、おかか	さといも、ほうとう、じゃがいも、でんぶ、あぶら、さとう	かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ、はくさい、かぶ、ゆず	冬至メニューです。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。
23	か火	リザーブのみもの チキンライス リザーブおかず クリスマススープ ガトーショコラ	とり、ウィンナー、だいず、メルルーサ、ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、クリスマス Pasta、こむぎ、ココア、さとう、でんぶ、パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、セロリ、ダイストマト、しょうが	クリスマススープは、クリスマス用の Pasta を使ったスープです。どんな形があるのか、お楽しみに！

2学期最後の給食は、リザーブ給食です。
今回は、のみもの3種類と、おかず3種類から選択できます。
選んだものは、忘れないようにしておいてね！



みんなと一緒にのもの
チキンライス・クリスマススープ・ガトーショコラ

選べるもの

- ・のみもの(コーヒーマルク・いちごミルク・みかんジュース)
- ・おかず(フライドチキン・照り焼きチキン・しろみぎかなのフライ)



※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。※調布市姉妹都市の木島平村から「しめじ、えのき、米」が届きます。

※今月も調布市産の野菜は、お休みです。