



12月こんだて表



2025年12月 No. 1

第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ちらしずし	○	しらす干し、かまぼこ(卵無)、油揚げ、まぐろ缶、たまご、焼きのり	精白米、さとう、白ごま	かんぴょう(乾)、干し椎茸、にんじん	568 kcal
	いりどり		鶏こま肉	サラダ油、さとも、板こんにやく、さとう	干し椎茸、れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ缶	26.4 g
	大根の味噌汁		煮干し粉、油揚げ、白みそ、大豆		だいこん、えのき、こまつな	18.2 g
	みかん				みかん	2.2 g
2火	みそラーメン	○	豚ひき肉、大豆、みそ	蒸し中華めん、サラダ油、ラード、ごま油	にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな	613 kcal
	レバーとポテトと大豆のマリアナソース		豚レバー角切り、大豆	でん粉、揚げ油、じゃがいも、さとう	しょうが	28.8 g
	中華サラダ		油揚げ	緑豆はるさめ、ごま油、さとう、白ごま	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン(冷)	24.1 g
	バナナ				バナナ	2.1 g
3水	さつま芋とチーズのパン	○	たまご、プロセスチーズ、クリームチーズ	強力粉、小麦粉、さとう、バター、さつまいも、栗甘露煮、グラニュー糖		561 kcal
	野菜たっぷりあったかスープ		鶏こま肉、ウィンナー	サラダ油、じゃがいも、バター	にんにく、にんじん、玉葱、はくさい、かぼちゃ、ブロッコリー	25.1 g
	いかのごまだれサラダ		茎わかめ、イカ	ごま油、さとう、白すりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、しょうが	20.6 g
	オレンジ				オレンジ	1.9 g
4木	キムチ炒飯	○	豚こま肉	サラダ油、精白米、押し麦、ごま油	白菜キムチ漬け、こまつな	577 kcal
	鶏肉の甘酢炒め		鶏肉むね肉、豚レバー	でん粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖	しょうが、ピーマン、にんじん、干し椎茸、玉葱、たけのこ缶	24.1 g
	小松菜とひじきのナムル		ひじき	ごま油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、こまつな	15.9 g
	みかん				みかん	2.4 g
5金	タンドリーチキンカレーライス	○		精白米、粒麦		590 kcal
			鶏ムネ角切り、無糖ヨーグルト、レンズまめ	サラダ油、じゃがいも、さとう、米粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	21.7 g
	ベーコンとエリンギのサラダ		ベーコン	サラダ油、さとう、白ごま	エリンギ、きゅうり、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン(冷)、玉葱、しょうが、にんにく	17.3 g
	りんご				りんご	2.1 g
8月	ご飯	○		精白米、粒麦		553 kcal
	白菜のゆず漬け		糸こんにふ		はくさい、ゆず	26.0 g
	豚肉のすき煮		豚こま肉、豆腐	サラダ油、つきこんにやく、車麩、三温糖	にんじん、はくさい、玉葱、えのき、ねぎ	16.5 g
	かき玉汁		こんにふ、あらははんぺん(卵無)、焼き竹輪、たまご	でん粉	玉葱、こまつな	1.7 g
9火	じゃこチャーハン『世界の料理』	○	豚ひき肉、ちりめんじゃこ、かつお節、たまご	サラダ油、精白米、麦	ねぎ、玉葱、こまつな	563 kcal
	タラのチリソース		タラ切り身	でん粉、米粉、揚げ油、サラダ油、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱	27.7 g
	ビーフンスープ		豆腐	ビーフン、ごま油	玉葱、にんじん、ねぎ、こまつな	17.1 g
	オレンジ				オレンジ	2.1 g
10水	むぎご飯	○		精白米、押麦、白ごま		581 kcal
	大豆コロッケ		大豆、豚ひき肉、ひじき	じゃがいも、サラダ油、小麦粉、生パン粉、揚げ油	にんじん、ねぎ、玉葱	24.4 g
	れんこんのサラダ			サラダ油、さとう、白すりごま、白ごま	キャベツ、れんこん、にんじん、もやし、こまつな	18.8 g
	きのこのおろし汁		豆腐、たら角切り	じゃがいも	えのき、なめこ、だいこん、ねぎ、こまつな	1.5 g
11木	こまつなご飯	○	まぐろ缶、しらす干し	精白米、麦、白ごま	しょうが、こまつな	556 kcal
	フカのおろしだれ		サメ切り身	さとう	しょうが、にんにく、りんご、レモン果汁、ねぎ	31.9 g
	かつおじゃが		かつお節	じゃがいも、バター		15.7 g
	華風漬け			ごま油	にんじん、きゅうり、かぶ	2.0 g
	かき玉汁		こんにふ、鶏こま肉、豆腐、たまご	でん粉	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな	
12金	揚げパン(1/2)	○		コッペパン、揚げ油、さとう、グラニュー糖		577 kcal
	手作り豆腐ナン(1/2)		絹ごし豆腐、たまご	強力粉、さとう、サラダ油		25.4 g
	豆腐のカレー煮		鶏こま肉、エビ、豆腐	サラダ油、さとう、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、たけのこ缶、ねぎ、こまつな	25.3 g
	中華ポテトサラダ			じゃがいも、揚げ油、ねりごま、白すりごま、ごま油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ	1.5 g

15月	魚介のぎょうざ丼	○		精白米、麦、ワンタンの皮、揚げ油		589 kcal
			鶏ひき肉、まぐろ缶、イカ、エビ、あさり缶	サラダ油、緑豆はるさめ、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ缶、にんじん、にら、キャベツ、こまつな	26.2 g
	たまごスープ		豆腐、たまご	でん粉	しょうが、玉葱、ねぎ、こまつな	19.5 g
	切り干し大根のナムル			サラダ油、ごま油、白ごま	もやし、にんじん、こまつな、れんこん、切干しだいこん、にんにく、しょうが	2.4 g
16火	アサリとツナソースのスパゲッティ	○		オリーブ油、スパゲッティ		563 kcal
			ベーコン、まぐろ缶、あさり缶、エビ、粉チーズ	さとう	にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶、エリンギ	23.0 g
	ひじきとポテトのサラダ		ひじき	さとう、じゃがいも、さつまいも、サラダ油	にんじん、こまつな、玉葱、にんにく	18.6 g
	米粉のバナナココアケーキ		豆乳、豆乳ヨーグルト	バター、さとう、米粉、粉糖	バナナ	1.9 g
17水	ご飯	○		精白米、麦		564 kcal
	小魚のかき揚げ		さくらえび、ちりめんじゃこ、たまご	さつまいも、小麦粉、米粉、揚げ油	玉葱、にんじん、こまつな	22.9 g
	やさいの海苔びたし		きざみのり	白ごま	こまつな、もやし、にんじん、はくさい	16.9 g
	秋田おでん『郷土料理』		鶏こま肉、結びこんぶ、さつま揚げ、うずら卵缶	板こんにゃく、さとう	だいこん、にんじん	2.1 g
18木	焼きおにぎり	○	かつお節、しらす干し	精白米、麦		592 kcal
	わかさぎのカレー揚げ		わかさぎ	小麦粉、揚げ油		20.8 g
	沢煮椀		豚こま肉	しらたき	干し椎茸、ごぼう、たけのこ缶、にんじん、ねぎ、こまつな	13.6 g
	リンゴ寒天ポンチ		粉寒天	三温糖、栗甘露煮	りんご、レモン(汁)、りんごジュース、りんご缶、パイナップル缶、みかん缶	1.6 g
19金	ピザドック	○	ハム、ベーコン、ドライサラミ、ピザチーズ	無塩パン、バター、サラダ油	にんにく、玉葱、ピーマン	596 kcal
	ハンガリアンシチュー		鶏ひき肉、レンズまめ	サラダ油、じゃがいも、バター、米粉	にんじん、玉葱、グリーンピース(冷)	25.1 g
	ひよこ豆のマヨサラダ		ひよこまめ、ツナ	さつまいも、マヨネーズ(卵無)、サラダ油、さとう、白ごま	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、もやし	26.3 g
	りんご				りんご	2.0 g
22月	行事食『冬至』					
	もちきびご飯	○		精白米、麦、きび		580 kcal
	厚焼き卵		鶏ひき肉、たまご	油、さとう	干し椎茸、玉葱、こまつな	25.5 g
	れんこんチップサラダ		糸寒天、ちりめんじゃこ	揚げ油、サラダ油、さとう	れんこん、だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、ゆず	20.3 g
	冬至のうどん汁		豚こま肉、油揚げ、みそ	油、冷凍うどん	ごぼう、干し椎茸、にんじん、かぼちゃ、れんこん、玉葱、ねぎ	2.4 g
23火	レバーサンドパン	○	豚レバー切り身	丸パン、米粉、揚げ油、三温糖、白ごま	キャベツ	571 kcal
	ホットサラダ		調理用牛乳、粉チーズ	さつまいも、じゃがいも、バター	にんじん、ブロッコリー、コーン(冷)、にんにく	32.7 g
	豆腐とえびのうま煮		ベーコン、まぐろ缶、エビ、豆腐	サラダ油、さとう、でん粉、ごま油	しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ缶、玉葱、黒きくらげ、はくさい、えのき、こまつな	23.4 g
	バナナ				バナナ	2.3 g
24水	セレクト給食	○				エネルギー
	バターライスエビクリームソース		鶏こま肉、エビ、調理用牛乳、生クリーム	オリーブ油、精白米、麦、バター、サラダ油、米粉、バター	玉葱、エリンギ、マッシュルーム缶、パセリ	353.0 kcal
	「サラダ」どちらか選ぶ					
	チーズのサラダ		ダイスチーズ	サラダ油、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン(冷)、にんじん、さやいんげん(冷)、玉葱	40.0 kcal
	ベーコンのサラダ		ベーコン	サラダ油、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン(冷)、にんじん、さやいんげん(冷)、玉葱	38.0 kcal
	「デザート」どちらか選ぶ					
	ミニチーズケーキ		クリームチーズ、生クリーム、たまご	小麦粉、さとう	レモン	65.0 kcal
	おかしな生たまご		粉寒天	さとう	黄桃(缶)、りんごジュース	50.0 kcal

※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。

2025. 12

今月の献立

- 9日・・・『世界の料理・中国』
チャーハン・チリソース
- 17日・・・『郷土料理・秋田』
秋田おでんは「しょつつる」という魚から作られる醤油に似た調味料を使っています。
- 22日・・・『行事食・冬至』
サラダと汁に『ん』がつくものが入っています。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

