



12月

こんだてひょう



2025年西暦西中

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	1人分 (Kcal)
1月	麦ご飯			精白米,粒麦		713
	鯖のみそ煮		サバ,赤みそ	三温糖	しょうが	
	小松菜のごま和え			さとう,白ごま,白すりごま	こまつな,キャベツ,にんじん	
	白菜のあんかけ汁		豚こま,油揚げ,木綿豆腐	でん粉	玉葱,にんじん,だいこん,はくさい,こまつな,ぶなしめじ	
2火	ナンカレーピザ		豚ひき肉,大豆,★ピザチーズ	ナン,サラダ油,米粉	しょうが,にんにく,玉葱,ぶなしめじ,にんじん	716
	マンハッタン風 クラムチャウダー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊,鶏こま,★あさり(缶詰,水煮)	小麦粉,サラダ油,じゃがいも,シェルマカロニ	セロリ,にんじん,玉葱,トマト缶詰(カット),ぶなしめじ	
	こまつナサラダ		まぐろ缶詰(油漬70%オフ)	サラダ油,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり	
3水	じゃこと野菜のかき揚げ丼		★ちりめんじゃこ	精白米,粒麦,小麦粉,油(揚げ油),さとう,でん粉	玉葱,ごぼう,ホールコーン,にんじん,しょうが	749
	卵と玉ねぎのみそ汁		白みそ,赤みそ,油揚げ,木綿豆腐,★たまご		玉葱,こまつな	
	小松菜和風サラダ		焼き竹輪(卵・乳無し)	ごま油,さとう,白ごま	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホーロー,玉葱	
4木	鶏おこわ		鶏こま	精白米,もち米,サラダ油,さとう	にんじん,干し椎茸	701
	シシャモのカレー天ぷら		★ししゃも,★たまご	小麦粉,でん粉,油(揚げ油)		
	キャベツと小松菜の和え物		かつお節 おかか	さとう	にんじん,キャベツ,こまつな	
	呉汁★給食委員アイディア		大豆,油揚げ,赤みそ,白みそ		玉葱,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	
5金	豚キムチ豆腐丼		豚こま,木綿豆腐	精白米,粒麦,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,干し椎茸,はくさい,だけのこゆで,はくさい(キムチ漬け)アレルギーフリー,にら	717
	春雨サラダ		ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	緑豆はるさめ,サラダ油,さとう,ごま油,白ごま	にんじん,きゅうり,もやし	
	りんご				りんご	
8月	チキンライス		鶏こま	精白米,粒麦,サラダ油	にんじん,玉葱,えだまめ	700
	かぼちゃのオムレツ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊,★たまご,★牛乳・調理用,★脱脂粉乳,★生クリーム(乳),★ピザチーズ	★バター,サラダ油	玉葱,西洋かぼちゃ	
	冬野菜のスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)		干し椎茸,にんじん,玉葱,かぶ,はくさい,こまつな	
9火	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米,粒麦,白ごま		710
	豆腐入り卵焼き		木綿豆腐,鶏ひき肉,★たまご	サラダ油,さとう	にんじん,玉葱,こまつな	
	スタミナひじき		豚ひき肉,ひじき,赤みそ	ごま油,さとう,白すりごま	しょうが(根茎,皮なし,生,おろし),にんにく,ねぎ,にんじん	
	さつまいもと白菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	玉葱,はくさい,こまつな	
10水	和風きんぴらトースト		鶏こま,きざみのり,★ピザチーズ	食パン,油,三温糖,水あめ,白ごま,ごま油,マヨネーズ(卵無),でん粉	ごぼう,れんこん,にんじん	808
	かぼちゃのシチュー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),若鶏肉,★牛乳・調理用,★生クリーム(乳)	サラダ油,米粉	にんじん,玉葱,西洋かぼちゃ,ぶなしめじ,ホーロー	
	ツナとひよこ豆のサラダ		まぐろ缶詰(油漬70%オフ),ひよこまめ(乾)	白ごま,サラダ油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
11木	麦ご飯			精白米,粒麦		709
	のりとあさりの佃煮		もみのり,★あさり	さとう,水あめ		
	韓国風肉じゃが		豚こま	油,じゃがいも,つきこんにゃく,さとう,白ごま,白すりごま,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,ねぎ	
	はりはりゆで野菜		★ちりめんじゃこ,ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	緑豆はるさめ,ごま油,さとう	切干しだいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり	
12金	ビーンズカレーライス		鶏こま,ひよこまめ(乾),レンズまめ(乾)	精白米,粒麦,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱	770
	大根とツナのサラダ		まぐろ缶詰(油漬70%オフ)	サラダ油,さとう	だいこん,きゅうり,にんじん,玉葱	
	りんご				りんご	
15月	麦ご飯			精白米,粒麦		705
	鰯のみりん焼き		まあじ	白ごま		
	じゃがいものカレーきんぴら		豚こま	油,じゃがいも,つきこんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう	
	豚汁		豚こま,豚ばら(脂身付),油揚げ,白みそ,赤みそ,木綿豆腐	サラダ油,板こんにゃく・黒,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	



12月

こんだてひょう



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 (Kcal)
16 火	フレンチきなことースト		★たまご, ★牛乳, 調理用, きな粉	食パン, さとう, マーガリン		709
	ポークビーンズ		ベーコン (乳・卵・小麦・大豆無), 豚角切, 大豆	サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	にんじん, 玉葱	
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ, まぐろ缶詰 (油漬フルークait)	白ごま, さとう, サラダ油	きゅうり, キャベツ, にんじん	
17 水	深川飯★給食委員アイディア		★あさり, 油揚げ	精白米, 粒麦, さとう, サラダ油, 白ごま	しょうが, ごぼう, にんじん	719
	肉豆腐		豚こま, 木綿豆腐, かつお削り節	調合油, つきこんにやく, 三温糖	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, ねぎ	
	ごま酢和え			白ごま, 白すりごま, さとう	もやし, にんじん, こまつな, キャベツ	
	国産オレンジ (早香)				オレンジ	
18 木	みそラーメン		豚こま, 赤みそ, 白みそ	サラダ油, ごま油, 蒸し中華めん, ラード	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, キャベツ, 玉葱, もやし, ホールトマト, にら	714
	ひじきとチーズのサラダ		ひじき, まぐろ缶詰 (水煮フルークait), ★ダイスチー ズ	サラダ油, さとう	にんじん, キャベツ, きゅうり	
	キャンディポテト			さつまいも, 油, さとう, マーガリン		
19 金	鮭チャーハン		しろさけ	精白米, 粒麦, サラダ油, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, 葉ねぎ	727
	わかめとあさりの卵スープ		木綿豆腐, ★あさり, 冷凍わかめ, ★たまご	でん粉, 白ごま	にんじん, 玉葱	
	レバーとポテトの スパイシー揚げ		豚レバー	でん粉, じゃがいも, 油 (揚げ油)	にんにく, しょうが	
22 月	麦ご飯			精白米, 粒麦		700
	さわらの幽庵焼き		さわら		しょうが, ゆず (果皮, 生)	
	かぼちゃの唐揚げ		大豆	油, でん粉	西洋かぼちゃ	
	けんちん汁 ★給食委員アイディア		木綿豆腐	サラダ油 (米), 板こんにやく・黒, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ほうしめじ, ねぎ, こまつ な	
今年の冬至は12月22日 (月) 寒さを乗り切るため栄養価の高いかぼちゃを食べ、ゆず湯に浸かり無病息災を願います						
23 火	こぎつねご飯		鶏ひき肉, 油揚げ	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう	しょうが, にんじん, えだまめ	726
	おでん		結びこんにふつまれ (卵無し), 揚げボール (卵 無し), 焼き竹輪 (卵・乳無し)	さとう, 黒砂糖, 板こんにやく・黒, 竹輪, じゃがい も	にんじん, だいこん	
	揚げじゃがサラダ		白みそ	じゃがいも, 油 (揚げ油), サラダ油, さとう, 白ご ま	きゅうり, キャベツ, にんじん, ホールトマト	
24 水	スパゲティミートソース		豚ひき肉, 大豆	スパゲッティ・半分, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリー, ぶなしめじ, トマトジュース	ココア 800 抹茶 794
	にんじんサラダ		まぐろ缶詰 (油漬フルークait)	サラダ油 (米), さとう	にんじん, きゅうり, キャベツ, 玉葱	
	ココアケーキ		豆乳	小麦粉, さとう, サラダ油		
	抹茶ケーキ		豆乳	小麦粉, さとう, サラダ油		
12月24日 (水) ケーキのセレクト♪ココアか抹茶を選んでください◎ 卵と乳不使用なので、西中のみんなが食べられます！						
25 木	カレーピラフ		鶏こま	精白米, 粒麦, サラダ油, サラダ油	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, こまつな	734
	クリスピーチキン		鶏肉むね	小麦粉, コーンフレーク, 乾パン粉, 油 (揚げ油)	にんにく, しょうが	
	ミネストローネ		ベーコン (乳・卵・小麦・大豆無), 鶏こま	サラダ油, じゃがいも, シェルマカロニ	にんにく, 玉葱, にんじん, セロリー, トマト缶詰	
	国産オレンジ (早香)				オレンジ	
12月25日 (木) 今年の給食最後！ 鶏肉に無糖のコーンフレークをつけて揚げて、クリスピーチキンを作る予定です♪						

※アレルギー食品には記号を表示しています * 献立は食材等の都合により、変更になることもあります。ご了承ください。