



# 令和7年度12月よていこんだてひょう

# パート1

## 戸田市立美女木小学校

| 日<br>(曜)  | 料理の種類          | 献立名            | 食品名                                 |                |                                                    |                                                          | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱくしつ<br>(グラム) |
|-----------|----------------|----------------|-------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
|           |                |                | 熱や力になる                              | 血や肉をつくる        | 体の調子を整える                                           | 調味料<br>その他                                               |                 |                 |
|           |                |                | 米・パン・めん・さとう・油など                     | 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど | 野菜・果物・きのこなど                                        |                                                          |                 |                 |
| 1<br>(月)  | のみもの           | ぎゅうにゅう         |                                     | ぎゅうにゅう         |                                                    |                                                          | 608             | 27.4            |
|           | しゅしよく＆<br>しゅさい | ぶたどん           | こめ むぎ さとう あぶら                       | ぶたにく           | しょうが ごぼう たまねぎ<br>しいたけ しらたき                         | 醤油 酒                                                     |                 |                 |
|           | ふくさい           | さんしよくあえ        | さとう                                 |                | こまつな もやし にんじん                                      | 醤油                                                       |                 |                 |
|           | しるもの           | ぐだくさんみそしる      | あぶら                                 | とりにく みそ        | ごぼう だいこん にんじん<br>こんにゃく ねぎ                          | かつおだし 酒                                                  |                 |                 |
|           | デザート           | プリン            | (こなあめ さとう あぶら さつまいも)                |                |                                                    | (塩)                                                      |                 |                 |
| 2<br>(火)  | のみもの           | ぎゅうにゅう         |                                     | ぎゅうにゅう         |                                                    |                                                          | 637             | 24.3            |
|           | しゅしよく          | ごはん            | こめ                                  |                |                                                    |                                                          |                 |                 |
|           | しゅさい           | ヤンニョムチキン       | かたくりこ あぶら さとう                       | とりにく           | にんにく                                               | 塩 こしょう<br>みりん 醤油<br>コチュジャン<br>ケチャップ                      |                 |                 |
|           | ふくさい           | キャベツときゅうりのしおだれ | ごまあぶら                               | しおこんぶ          | キャベツ きゅうり                                          | 醤油                                                       |                 |                 |
|           | しるもの           | トックのスープ★       | トック ごまあぶら                           | とりにく わかめ       | えのきたけ にんじん ねぎ しょうが                                 | 鶏ガラだし<br>塩 醤油                                            |                 |                 |
| 3<br>(水)  | のみもの           | ぎゅうにゅう         |                                     | ぎゅうにゅう         |                                                    |                                                          | 605             | 23.1            |
|           | しゅしよく          | みそにこみふううどん     | (こむぎこ) かたくりこ                        | とりにく はちょうみそ みそ | ごぼう にんじん しめじ ねぎ                                    | (塩) かつおだし<br>昆布だし<br>みりん 醤油                              |                 |                 |
|           | しゅさい           | ちくわのいそべあげ★     | (でんぷん さとう あぶら<br>こむぎこ) あぶら          | (ぎょにくすりみ あおさ)  |                                                    | (塩 発酵調味料)                                                |                 |                 |
|           | ふくさい           | はくさいのおひたし      | さとう                                 | かつおぶし          | はくさい にんじん                                          | 醤油                                                       |                 |                 |
| 4<br>(木)  | のみもの           | ぎゅうにゅう         |                                     | ぎゅうにゅう         |                                                    |                                                          | 601             | 26.9            |
|           | しゅしよく          | ごはん            | こめ                                  |                |                                                    |                                                          |                 |                 |
|           | しゅさい           | さばのみそに         | さとう かたくりこ                           | さば みそ          | しょうが                                               | 塩 醤油 酒<br>みりん 昆布                                         |                 |                 |
|           | ふくさい           | カリカリれんこんあえ★    | あぶら さとう                             |                | れんこん こまつな にんじん もやし                                 | 塩 醤油                                                     |                 |                 |
|           | しるもの           | のっぺいじる         | さといも かたくりこ                          | とりにく           | にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ                                  | かつおだし 醤油<br>塩                                            |                 |                 |
| 5<br>(金)  | のみもの           | ぎゅうにゅう         |                                     | ぎゅうにゅう         |                                                    |                                                          | 615             | 18.7            |
|           | しゅしよく＆<br>しゅさい | チキンカレー🍛        | こめ げんまい じゃがいも<br>あぶら こむぎこ           | とりにく           | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん セロリ トマト<br>アップルソース フルーツチャツネ | 鶏ガラだし 塩<br>ベイリーフ 醤油<br>ワイン ソース<br>こしょう<br>カラマツサラ<br>カレー粉 |                 |                 |
|           | ふくさい           | かいそうサラダ★       | さとう あぶら ごまあぶら                       | かいそうミックス       | とうもろこし きゅうり                                        | 酢 辛子粉<br>醤油                                              |                 |                 |
|           | デザート           | フルーツポンチ        | マスカットゼリー さとう                        |                | パイナップル りんご みかん                                     | 塩 ワイン                                                    |                 |                 |
| 8<br>(月)  | のみもの           | ぎゅうにゅう         |                                     | ぎゅうにゅう         |                                                    |                                                          | 612             | 23.3            |
|           | しゅしよく＆<br>しゅさい | マーボーはるさめどん     | こめ むぎ はるさめ あぶら<br>さとう かたくりこ ごまあぶら   | ぶたにく みそ        | にんにく しょうが たまねぎ<br>しいたけ にんじん ねぎ                     | 塩 こしょう<br>豆板醤 酒<br>甜面醤 醤油<br>オイスターソース                    |                 |                 |
|           | しるもの           | ナルトとチンゲンサイのスープ | ごまあぶら                               | とりにく なると       | にんじん とうもろこし はくさい<br>チンゲンサイ ねぎ                      | 鶏ガラだし<br>こしょう 塩<br>醤油                                    |                 |                 |
|           | デザート           | アップルパイ         | パイシート さとう                           |                | りんご                                                |                                                          |                 |                 |
| 9<br>(火)  | のみもの           | ぎゅうにゅう         |                                     | ぎゅうにゅう         |                                                    |                                                          | 566             | 22.0            |
|           | しゅしよく          | ごはん            | こめ                                  |                |                                                    |                                                          |                 |                 |
|           | しゅさい           | こまいフライ         | (パンこ こむぎこ) あぶら                      | (こまい)          |                                                    | (塩) ソース                                                  |                 |                 |
|           | ふくさい           | キムチきんぴら★       | ごまあぶら さとう                           | ぶたにく           | ごぼう にんじん<br>はくさいキムチ にら                             | 醤油                                                       |                 |                 |
|           | しるもの           | わふうスープ         | あぶら                                 | とりにく           | たまねぎ にんじん こまつな<br>ねぎ しょうが                          | かつおだし 酒<br>昆布だし 醤油<br>塩                                  |                 |                 |
| 10<br>(水) | のみもの           | ぎゅうにゅう         |                                     | ぎゅうにゅう         |                                                    |                                                          | 589             | 19.0            |
|           | しゅしよく          | ペッパーライス        | こめ むぎ マーガリン あぶら                     | ぶたにく           | にんにく とうもろこし こねぎ                                    | 鶏ガラだし 塩<br>醤油 こしょう                                       |                 |                 |
|           | ふくさい           | おこのみポテト        | じゃがいも こむぎこ あぶら さとう                  | あおのり かつおぶし     |                                                    | ソース                                                      |                 |                 |
|           | しるもの           | ワンタンスープ        | ごまあぶら                               | にくいりワンタン       | にんじん もやし はくさい ねぎ<br>チンゲンサイ                         | 鶏ガラだし 塩<br>こしょう 醤油                                       |                 |                 |
| 11<br>(木) | のみもの           | ぎゅうにゅう         |                                     | ぎゅうにゅう         |                                                    |                                                          | 642             | 20.5            |
|           | しゅしよく          | こなゆきあげパン       | (こむぎこ マーガリン さとう<br>ショートニング) あぶら さとう |                |                                                    | (塩 イースト)                                                 |                 |                 |
|           | しゅさい           | トマトシチュー🍲       | あぶら じゃがいも こむぎこ さとう                  | とりにく           | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん トマト                         | 鶏ガラだし 塩<br>ベイリーフ<br>ワイン 醤油<br>ケチャップ<br>ソース こしょう          |                 |                 |
|           | ふくさい           | ひじきのマリネ        | さとう あぶら                             | ひじき とりにく       | きゅうり だいこん にんじん                                     | 醤油 みりん<br>酢 塩                                            |                 |                 |

※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

12日以降は裏面にあります。





# 令和7年度12月よていこんだてひょう

# パート2

戸田市立美女木小学校

| 日<br>(曜)  | 料理の種類 | 献立名       | 食品名             |                |                          |               | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱくしつ<br>(グラム) |
|-----------|-------|-----------|-----------------|----------------|--------------------------|---------------|-----------------|-----------------|
|           |       |           | 熱や力になる          | 血や肉をつくる        | 体の調子を整える                 | 調味料<br>その他    |                 |                 |
|           |       |           | 米・パン・めん・さとう・油など | 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど | 野菜・果物・きのこなど              |               |                 |                 |
| 12<br>(金) | のみもの  | ぎゅうにゅう    |                 | ぎゅうにゅう         |                          |               | 557             | 24.3            |
|           | しゅしょく | ごはん       | こめ              |                |                          |               |                 |                 |
|           | しゅさい  | にくじゃが     | じゃがいも あぶら さとう   | ぶたにく           | たまねぎ にんじん しらたき<br>さやいんげん | 酒 みりん<br>醤油 塩 |                 |                 |
|           | しるもの  | だいごんのみそしる |                 | みそ わかめ         | だいごん ほうれんそう<br>えのきたけ ねぎ  | かつおだし         |                 |                 |
|           | デザート  | みかん       |                 |                | みかん                      |               |                 |                 |
|           | そのた   | のりのつくだに   | さとう             | きざみのり          |                          | みりん 醤油 塩      |                 |                 |

たんぽぽ学級で育てた「かぶ」がスープに使われています。残さず食べましょう！



|           |                |            |                                     |          |                                                  |                                     |     |      |
|-----------|----------------|------------|-------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|-----|------|
| 15<br>(月) | のみもの           | ぎゅうにゅう     |                                     | ぎゅうにゅう   |                                                  |                                     | 570 | 22.9 |
|           | しゅしょく          | ごはん        | こめ                                  |          |                                                  |                                     |     |      |
|           | しゅさい           | てりやきチキン    | さとう かたくりこ                           | とりにく     |                                                  | 塩 こしょう<br>酒 みりん                     |     |      |
|           | ふくさい           | ごぼうサラダ★    | さとう マヨネーズ                           |          | ごぼう にんじん きゅうり                                    | 酢 醤油<br>こしょう                        |     |      |
|           | しるもの           | かぶのコンソメスープ | あぶら                                 | ベーコン     | たまねぎ にんじん かぶ パセリ                                 | 鶏ガラだし 醤油<br>こしょう 塩                  |     |      |
| 16<br>(火) | のみもの           | りんごジュース    |                                     |          | りんごジュース                                          |                                     | 580 | 13.3 |
|           | しゅしょく          | わだしラーメン    | (こむぎこ) あぶら<br>ごまあぶら かたくりこ           | やきぶた なんと | メンマ もやし チンゲンサイ<br>ねぎ しょうが                        | 煮干しだし<br>昆布だし<br>鶏ガラだし 塩<br>こしょう 醤油 |     |      |
|           | しゅさい           | はるまき       | (はるさめ とんし でんぶん<br>あぶら さとう こむぎこ) あぶら |          | (キャベツ にんじん たまねぎ)                                 | (醤油 塩<br>香辛料)                       |     |      |
|           | ふくさい           | ほうれんそうのナムル | ごまあぶら さとう                           |          | ほうれんそう もやし                                       | 醤油 塩                                |     |      |
| 17<br>(水) | のみもの           | ぎゅうにゅう     |                                     | ぎゅうにゅう   |                                                  |                                     | 562 | 25.3 |
|           | しゅしょく&<br>しゅさい | やきにくどん     | こめ むぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら              | ぶたにく みそ  | しょうが にんにく たまねぎ<br>アップルソース ビーマン<br>あかピーマン きいろピーマン | 醤油 酒<br>豆板醤 みりん                     |     |      |
|           | ふくさい           | はるさめサラダ    | はるさめ さとう あぶら ごまあぶら                  |          | にんじん きゅうり もやし                                    | 酢 辛子粉 醤油                            |     |      |
|           | しるもの           | わかめスープ     | ごまあぶら                               | とりにく わかめ | たまねぎ ねぎ                                          | 鶏ガラだし 塩<br>醤油 酒<br>こしょう             |     |      |
| 18<br>(木) | のみもの           | ぎゅうにゅう     |                                     | ぎゅうにゅう   |                                                  |                                     | 588 | 24.8 |
|           | しゅしょく          | ごはん        | こめ                                  |          |                                                  |                                     |     |      |
|           | しゅさい           | ぶりのたつたあげ   | (でんぶん) あぶら                          | (ぶり)     |                                                  | (みりん 醤油)                            |     |      |
|           | ふくさい           | ピリからきゅうり★  | ごまあぶら                               |          | きゅうり こんにゃく                                       | 塩 醤油<br>キムチの素                       |     |      |
|           | しるもの           | みそけんちんじる   | さといも あぶら                            | とりにく みそ  | ごぼう こんにゃく にんじん だいごん ねぎ                           | かつおだし 酒                             |     |      |

|           |        |              |               |      |                          |                         |     |      |
|-----------|--------|--------------|---------------|------|--------------------------|-------------------------|-----|------|
| 19<br>(金) | ◇冬至献立◇ |              |               |      |                          |                         |     |      |
|           | のみもの   | ぎゅうにゅう       |               |      |                          |                         | 559 | 19.8 |
|           | しゅしょく  | ごもくちらしずし     | こめ さとう あぶら    | とりにく | ごぼう にんじん かんぴょう<br>さやえんどう | 昆布だし 酢<br>塩 醤油 酒<br>みりん |     |      |
|           | ふくさい   | かぼちゃのそぼろあんかけ | あぶら さとう かたくりこ | とりにく | かぼちゃ しょうが                | 酒 みりん<br>醤油             |     |      |
|           | しるもの   | すましじる        | はなふ           | とりにく | こまつな だいごん ねぎ             | かつおだし<br>塩 醤油           |     |      |
|           | デザート   | ゆずゼリー        | (さとう みずあめ)    |      | (ゆずかじゅう)                 |                         |     |      |

|           |       |                      |                           |                        |                                           |                                                      |     |      |
|-----------|-------|----------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----|------|
| 22<br>(月) | のみもの  | ぎゅうにゅう               |                           | ぎゅうにゅう                 |                                           |                                                      | 661 | 29.6 |
|           | しゅしょく | フォカッチャ               | (こむぎこ あぶら<br>ショートニング さとう) |                        |                                           | (塩 イースト)                                             |     |      |
|           | しゅさい  | シチューハンバーグ<br>(ハンバーグ) | (とんし さとう)                 | (とりにく ぶたにく<br>だいずたんぱく) | (たまねぎ トマト にんにく<br>しょうが)                   | (塩 香辛料<br>醤油)                                        |     |      |
|           | しゅさい  | シチューハンバーグ●<br>(シチュー) | じゃがいも あぶら<br>マーガリン こむぎこ   | ぶたにく                   | にんにく しょうが セロリ<br>たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト | 鶏ガラだし<br>ベイリーフ<br>ワイン 塩<br>こしょう<br>ケチャップ<br>デミグラスソース |     |      |
|           | ふくさい  | イタリアンサラダ             | オリーブオイル さとう               |                        | あかピーマン キャベツ<br>きゅうり たまねぎ                  | りんご酢 塩<br>こしょう 醤油                                    |     |      |
|           | デザート  | クリスマスケーキ             | (さとう あぶら みずあめ こめこ)        | (とうにゅう だいずこ)           |                                           | (ココアパウダー)                                            |     |      |

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭まで御相談ください。

※材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。  
♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。  
当だった人はいいことあるかも・・・

|                 | エネルギー  | たんぱくしつ | 脂質    | 炭水化物   | 塩分    |
|-----------------|--------|--------|-------|--------|-------|
|                 | (Kcal) | (グラム)  | (グラム) | (グラム)  | (グラム) |
| 美女木小学校<br>今月の平均 | 597    | 22.8   | 21.4  | 78.5   | 2.3   |
| 文部科学省基準値        | 650    | 21～33  | 14～22 | 80～110 | 2.0   |