



令和7年 12月分 よていこんだてひょう



戸田市立新曾小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ	みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた				
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					702	23.2
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	ふくさい	ふゆやさいカレー	じゃがいも オリーブオイル さとう ごむぎこ バター あぶら	ふたにく だいす	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん プロッコリー れんこん だいこん トマト	塩 こしょう ウイ バイ-フ ウタリース 中濃ソース ケチャップ 醤油 コリアンダー 鶏がら ミン ガレ-粉				
	デザート	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	塩 醋 辛子粉				
	のみもの	ココアむしばん	ホットケーキミックス さとう	おから とうにゅう		ココア				
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					556	30.7
	しゅしょく	ちゅうかめん	ちゅうかめん							
	しゅしょく	チャーシュー麺	あぶら ごまあぶら	ぶたにく やきぶた	しょうが メンマ もやし にんじん ねぎ	鰯だし 煮干だし 昆布だし 鶏がら 塩 酒 胡椒 醤油				
	しゅさい	てづくりしゅうまい	しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく だいす	たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ	塩 醤油				
	ふくさい	かいそうサラダ	ごま ごまあぶら さとう	かいそうミックス	きゅうり とうもろこし	醤油 醋				
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					551	28.9
	しゅしょく	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	ねぎ しょうが	醤油 味噌 だし汁 塩 酒				
	ふくさい	いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん もやし	醤油				
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	あぶらあげ とりにく とうふ	ねぎ しょうが にんじん こまつな しいたけ	鰯だし 昆布だし 煮干だし 醤油 塩				
	デザート	りんご			りんご					
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					620	30.5
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さけのざんぎ	あぶら かたくりこ ごま	さけ	しょうが にんにく	醤油 酒				
	ふくさい	ひじきのごもくに	さとう ごまあぶら	ひじき とりにく だいす あぶらあげ	こんにゃく にんじん いんげん	酒 醬油 みりん だし汁				
	しるもの	とんじる	あぶら さといも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう	煮干だし 昆布だし 鰯だし 酒				
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					652	22.6
	しゅしょく	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩				
	しゅさい	あげじゃがいものそぼろあん	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ	だし汁 醬油				
	しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん ねぎ えのき	煮干だし 昆布だし 鰯だし				
	デザート	みかん			みかん					
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					539	27.1
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		酒 みりん				
	ふくさい	ごもくきんぴら	さとう ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく しいたけ	酒 醬油 だし汁				
	しるもの	はくさいのみそしる		あぶらあげ とうふ わかめ みそ	はくさい ねぎ えのき	煮干だし 昆布だし 鰯だし				
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					648	24.1
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	キムチチゲ	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ	はくさい ねぎ にら にんにく にんじん キムチ	豆板醤 酒 みりん 醬油				
	ふくさい	だいがくいも	さつまいも さとう みずあめ あぶら ごま			醤油				
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら ごま	わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ えのき	塩 胡椒 醬油 酒 鶏がら				
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					697	31.5
	しゅしょく	ツイストパン	こむぎこ さとう マークリン(乳不使用)			1-スト 塩				
	しゅさい	からあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	酒 醬油				
	ふくさい	はなやさいサラダ	オリーブオイル さとう		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ	醤油 りんご酢 塩 胡椒				
	しるもの	ホワイトシチュー	じゃがいも こめこ バター(乳不使用)	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 胡椒 鶏がら				
11 (木)	のみもの	オレンジジュース			オレンジかじゅう				650	22.6
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	すきやきどん	あぶら さとう おふ	ぶたにく とうふ	しらたき にんじん ねぎ しいたけ はくさい しゅんぎく	塩 醬油 みりん 酒 だし汁				
	ふくさい	さつまいもとだいすのかりんとう	さつまいも あぶら さとう ごま	だいす		醤油				
	しるもの	みぞれじる		ぶたにく	しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ しいたけ だいこん	鰯だし 煮干だし 昆布だし 塩 醬油 酒				





令和7年 12月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新曾小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (kcal) (カロリー)	たんぱく質 (グラム)				
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた							
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				593	26.6				
	しゅしょく	ごはん	こめ										
	しゅさい	たらのごまみそあえ	あぶら ごまさとう	たら みそ									
	ふくさい	わふうはるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ひじき くきわかめ	とうもろこし								
	しるもの	ねぎぶたスープ	あぶら	ぶたにく	ねぎ しらたき えのき はねぎ にんにく しょうが	鶏がら 塩 酒 醤油 胡椒							
15 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	25.0				
	しゅしょく	うどん	うどん										
	しゅさい	カレーうどん	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが こまつな にんにく	煮干だし 膜だし 昆布だし 醤油 かれー粉 みりん							
	しゅさい	ししゃものてんぷら	こむぎこ あぶら でんぶん	ししゃも									
	ふくさい	はくさいとビーマンの しおこんぶあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい ビーマン たくあん	醤油							
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				647	26.3				
	しゅしょく	ゆかりごはん	こめ むぎ ごま										
	しゅさい	ぶりのたつたけ	かたくりこ あぶら	ぶり	しょうが	酒 醬油							
	ふくさい	ひじきとれんこんのサラダ	ごま マヨネーズ(卵不使用)	ひじき	きゅうり とうもろこし れんこん	りんご酢 塩 胡椒 醬油							
	しるもの	みそけんちんじる	さといも	とうふ みそ	にんじん ごぼう しめじ ねぎ だいこん	昆布だし 煮干だし 鰹だし 酒							
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				643	25.6				
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ										
	しゅさい	マーポーどうふ	さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ だいす みそ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ ねぎ にら にんじん	酒 醬油 甜面醬 豆板醬 だし汁							
	しるもの	にくだんごいりスープ	はるさめ ごまあぶら	ミートボール	にんじん はくさい きくらげ こまつな	鶏がら 塩 醬油							
	デザート	フルーツポンチ	ゼリー(ぶどう) さとう		みかん パインアップル りんご ナタデココ	ワイヤー							
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				637	25.1				
	しゅしょく	ガーリックライス	こめ むぎ オリーブオイル	ベーコン	にんにく たまねぎ バセリ マッシュルーム	塩 胡椒 醬油 ワイヤー							
	しゅさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		醤油 酒 塩 胡椒							
	ふくさい	フライドポテト	じゃがいも あぶら こむぎこ			塩							
	しるもの	ミネストローネ	オリーブオイル さとう マカロニ	ベーコン ひよこまめ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト やさいペースト マッシュルーム	塩 胡椒 鶏がら ケチャップ							
19 (金)	1年1組			さんの リクエスト「オムライス」です♪					583	28.3			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	しゅしょく	チキンライス	こめ むぎ バター(乳不使用) オリーブオイル	とりにく	たまねぎ にんじん いんげん トマト マッシュルーム	鶏がら 塩 こしょう ケチャップ							
	しゅさい	セルフオムライスたまご	バター(乳不使用)	たまご	たまねぎ	塩 胡椒 鶏がら							
	ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	ハム	たまねぎ きゅうり にんじん	塩 胡椒							
22 (月)	しるもの	ふくややさいのポトフ		ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー	鶏がら ワイヤー 塩 胡椒		580	28.3				
	冬至(とうじ)献立(こんだて)です♪ かぼちゃをたべて、今夜(こんや)はゆず湯(ゆ)であたたまろう!												
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	しゅしょく	ごはん	こめ										
	しゅさい	ひじきいりつくね	かたくりこ さとう あぶら	とりにく ひじき こうやどうふ	たまねぎ にんじん えだまめ	醤油 塩 みりん							
23 (火)	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう ねりごま		ほうれんそう こんにゃく にんじん	醤油		618	21.2				
	しるもの	かぼちゃのみそしる		みそ あぶらあげ	たまねぎ えのき かぼちゃ	煮干だし 昆布だし 鰹だし							
	クリスマス献立(こんだて)です♪												
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
	しゅしょく	ピラフ	こめ むぎ バター(乳不使用) オリーブオイル	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん	塩 胡椒							
	しゅさい	ハンバーグ	あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ デミ グラソース ケターヌ 塩		618	21.2				
	しるもの	やさいスープ	オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ バセリ キャベツ とうもろこし	鶏がら 塩 醬油 胡椒							
	セレクト デザート	チョコレートケーキ	さとう こむぎこ みすあめ チョコレート	たまご にゅうせいひん らんぱく		ココア							
	いちごのケーキ	さとう あぶら みすあめ	とうにゅう だいすこ	いちごピューレ									

* 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。食物アレルギー等のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。
 * 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のでご了承ください。

* 栄養価は8訂成分表で計算しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	603	24.4	21.0	81.3	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

冬休みの食生活～10のポイント

