



令和7年 12月分 よていこんだてひょう



戸田市立新曽小学校

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	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・その他			
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				702	23.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
		ふゆやさいかレー	じゃがいも オリーブオイル さとう こむぎこ バター あぶら	ぶたにく だいす	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー れんこん だいこん トマト	塩 こしょう ワイン バター 中濃ソース ケチャップ 醤油 コリアンダー 鶏がら クミン カレー粉			
	ふくさい	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 酢 辛子粉			
	デザート	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
	しゅしよく	ちゅうかめん	ちゅうかめん						
		チャーシューめん	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	鰹だし 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 酢			
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				551	28.9
	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	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	鰹だし 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
	しゅしよく	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 醤油 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 鰹だし 酒			
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				652	22.6
	しゅしよく	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 醤油			
	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 鰹だし			
	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
	しゅしよく	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 醤油 だし汁			
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				648	24.1
	しゅしよく	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 醤油			
	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 醤油 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
	しゅしよく	ツイストパン	こむぎこ さとう マーガリン (乳不使用)			イースト 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 醤油			
	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			
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
	しゅしよく	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 醤油 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 しいたけ	鰹だし 煮干だし 昆布だし 塩 醤油 酒			





令和7年 12月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新曽小学校

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・その他			
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				593	26.6
	しゅしゅく	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		味噌			
	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 くわかめ	とうもろこし	酢 辛子粉 醤油			
	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
	しゅしゅく	うどん	うどん						
		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 鰹だし 昆布だし 酒 醤油 加-粉 みりん			
	しゅさい	ししゃものてんぷら	こむぎこ あぶら でんぷん	ししゃも					
	ふくさい	はくさいとピーマンの しおこんぶあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい ピーマン 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
	しゅしゅく	ゆかりごはん	こめ むぎ ごま			ゆかり			
	しゅさい	ぶりのたつたあげ	かたくりこ あぶら	ぶり	しょうが	酒 醤油			
	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 醤油			
	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
	しゅしゅく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	マーボー豆腐	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 たけのこ ねぎ にら にんじん	酒 醤油 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 醤油			
	デザート	フルーツポンチ	ゼリー (ぶどう) さとう		みかん バインアップル りんご ナタデココ	ワッ			
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				637	25.1
	しゅしゅく	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 パセリ マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 ワッ			
	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」								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	28.3
	しゅしゅく	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			
		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			
しるもの	ふゆやさいのポトフ		ぶたにく	たまねぎ だいこん はくさい にんじん ブロッコリー	鶏がら ワッ 塩 胡椒				
22 (月)	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				580	28.3
	しゅしゅく	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			
	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 こんにやく にんじん	醤油			
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				
23 (火)	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				618	21.2
	しゅしゅく	ピラフ	こめ むぎ 炒-ブ オイル バター (乳不使用)	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 グラッセ ウスターソース 塩			
	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 パセリ キャベツ とうもろこし	鶏がら 塩 醤油 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 みずあめ チョコレート	たまご にゅうせいひん らんばく		ココア			
	いちごのケーキ	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう だいすこ	いちごビュレ					

※ 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

