

# 12月 こんだてよていひょう



2025.12

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むぎしつ	ビタミン		
関屋小学校創立記念献立 ~ 12月は、創立記念日があります。全校のみなでおいわいしましょう ~								
1 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 690 kcal
	のっぺいじる	こんにやく さといも さとう じゃがいもでんぶん		とりにく ぎょにく		にんじん	たけのこ しいたけ	たんばく質 25.5 g
	ぶりたれかつ	さとう こめこ でんぶん とうもろこしでんぶん	あげあぶら	ぶり				脂質 25.4 g
	ごまいりだいこんづけ		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん	食塩相当量 2.5 g
	おいawaiiデザート	さとう こめこ でんぶん とうもろこしでんぶん	あぶら	とうにゅう おから			いちごかじゅう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 569 kcal
	にくじゃが	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	たんばく質 22.2 g
	あつやきたまご	さとう タビオカでんぶん	あぶら	たまご				脂質 16.0 g
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 684 kcal
	だいこんとなまあげのみそしる			なまあげ だいず みそ		こまつな	だいこん	たんばく質 28.7 g
	さばのごまあげ	じゃがいもでんぶん	ごま あげあぶら	さば			しょうが	脂質 29.8 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 666 kcal
	あじつけのり	さとう みずあめ			のり			たんばく質 24.6 g
	にくだんごとはくさいのスープ	じゃがいもでんぶん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質 22.7 g
	だいずとさつまいものアーモンドがらめ	じゃがいもでんぶん さつまいも さとう	あげあぶら アーモンド	だいず				食塩相当量 1.3 g
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 586 kcal
	ハヤシシチュー	じゃがいも こむぎこ さとう こめこ じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく かじゅう(パイナップル マンゴー・パパイヤ)	たんばく質 18.2 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン	脂質 14.0 g
	のむヨーグルト	さとう			せいにゅう にゅうせいひん			食塩相当量 2.0 g
8 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 549 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにやく		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんばく質 25.4 g
	いかのたつたあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	いか			しょうが	脂質 14.1 g
	こんぶまめ	さとう		だいず	こんぶ			食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 579 kcal
	みそおでん	さといも さとう でんぶん こんにやく	あぶら	ぎょにく なまあげ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん	たんばく質 23.5 g
	きりざい	さとう		なっとう		のざわな にんじん	きゅうり だいこん	脂質 14.6 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (水)	こめこパン	こめこ こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 691 kcal
	キャラメルクリーム	みずあめ さとう			だっしれんにゅう			たんばく質 30.5 g
	クラムチャウダー	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター(乳)	ベーコン あさり ほたて	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ	脂質 29.8 g
	トマトオムレツ	さとう でんぶん	あぶら	たまご ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	食塩相当量 3.1 g
	ビーンズサラダ		あぶら ノエッグ マヨネーズ	だいず ツナ あかいんげんまめ			キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

11日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	585 kcal
	ふゆやさいのごまみそしる	じゃがいも	ごま	とうふ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質	22.4 g
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あげあぶら		ししゃも(ぎょうらん)			脂質	21.9 g
	おひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	721 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こむぎこ こめこ さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー かじゅう(マンゴー・パパイア パイナップル)	たんぱく質	21.4 g
	ごまいりゆすドレッシングサラダ	さとう こんにゃくこ	あぶら ごま	ツナ			はくさい きゅうり ゆずかじゅう	脂質	24.8 g
	さつまいもとくりのこめこタルト	さつまいも くり さとう こめこ キャッサバでんぶん とうもろこしでんぶん	ショートニング あぶら	とうにゅう				食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	604 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		だいず みそ		こまつな	はくさい	たんぱく質	25.9 g
	さけチーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あげあぶら	さけ	チーズ			脂質	21.6 g
	たまごいりいりどうふ	こんにゃく さとう	あぶら	たまご とうふ とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう しいたけ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	600 kcal
	チンゲンサイのスープ	はるさめ こめこ さとう		とうふ ぎょにく		にんじん チンゲンサイ		たんぱく質	24.7 g
	ハンバーグおろしソース	さとう でんぶん じゃがいもでんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん しょうが	脂質	21.1 g
	ツナサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日 (水)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						エネルギー	611 kcal
	わふうじる			とりにく あぶらあ げ		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ ねぎ	たんぱく質	26.0 g
	だいずとさつまいものあげに	さつまいも さとう じゃがいもでんぶん	あげあぶら	だいず				脂質	17.0 g
	りんご						りんご	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	671 kcal
	じゃがいものオイスターソースに	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	たんぱく質	21.6 g
	はるまき	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ	あぶら ヨートニング あげあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	脂質	25.4 g
	ごまちゅうかサラダ	さとう	ごま ごまあぶら		くきわかめ	にんじん	もやし コーン	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	564 kcal
	すきやきふうに	こんにゃく さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたに く とうふ		にんじん しゅんぎく	えのき はくさい ねぎ	たんぱく質	26.8 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	17.4 g
	かぶづけ					こまつな	かぶ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<div><div><div>とうじこんだて</div><div>冬至献立</div></div><div>～ 今日は、冬至 です。一年間 で一番 お昼 の時間が短くなる日 です。「ん」のつく食べ物 は、運を呼び込むといわれています ～</div></div>									
22日 (月)	ごはん	こめ		ぶたにく あぶらあ げ		にんじん こまつな	えのき ねぎ	エネルギー	607 kcal
	うどんじる	こむぎこ						たんぱく質	19.5 g
	かぼちゃコロッケ	こむぎこ じゃがいも さとう とうもろこしでんぶん	あげあぶら			かぼちゃ	たまねぎ	脂質	20.1 g
	ひじきのいために	さとう こんにゃく	あぶら	ツナ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん		食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<div><div><div>こんだて</div><div>クリスマス献立</div></div><div>～ 明日は、クリスマス伊ブですね。今日は、クリスマスをイメージした給食 です ～</div></div>									
23日 (火)	カラフルピラフ	こめ	あぶら	とりにく		にんじん	コーン グリンピース	エネルギー	603 kcal
	コロコロスープ	じゃがいも こんにゃく	あぶら	ウインナー あかいんげんまめ		にんじん	セロリー だいこん コーン	たんぱく質	19.8 g
	ミートボール	こめこ じゃがいもでんぶん さとう こんにゃくこ	あぶら	ぶたにく だいずこ			たまねぎ しょうが にんにく	脂質	18.8 g
	クリスマスデザート	さとう こめこ でんぶん みずあめ	あぶら	とうにゅう だいず こ				食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。