

# 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	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
<b>関屋小学校創立記念献立</b> ~ 12月は、創立記念日があります。全校のみん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peiじる	こんにゃく 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	たんぱく質 25.5 g
	ぶりたれかつ	さとう こめこ でんぶん ど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
	おいわいデザート	さとう こめこ でんぶん ど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	
2 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 569 kcal
	にくじやが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	たんぱく質 22.2 g
	あつやきたまご	さとう タピオカでんぶん	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
3 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 684 kcal
	だいこんとなまあげのみぞしる			なまあげ だいす みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質 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 こんにゃく 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
4 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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			たんぱく質 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
	だいす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	だいす				食塩相当量 1.3 g
5 日 (金)	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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)	たんぱく質 18.2 g
	ツナとプロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		プロッコリー	キャベツ コーン	脂質 14.0 g
8 日 (月)	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
	ごはん	こめ						エネルギー 549 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 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		だいす	こんぶ			食塩相当量 1.9 g
9 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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 こんにゃく	あぶら	ぎょにく なまあげ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質 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
10 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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			たんぱく質 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 ソイヨーグルト マヨネーズ	だいす 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 どうもろこしでんぶん	あげあぶら		ししゃも(ぎょらん)			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 だいす		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・ババイヤ パイナップル)	たんぱく質 21.4 g
	ごまいりゆず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 ど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		だいす 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 ど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
	だいす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	だいす				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 ショウガ	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 ショートニング あげあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ショウガ 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			
<b>冬至献立</b> ~ 今日は、冬至です。一年間で一番お風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 ~								
22 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 607 kcal
	うどんじる	こむぎこ		ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな	えのき ねぎ	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 ど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 だいす	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			
<b>クリスマス献立</b> ~ 明日は、クリスマスイブですね。今日は、クリスマスをイメージした給食です ~								
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 だいすこ			たまねぎ ショウガ 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 みすあめ	あぶら	とうにゅう だいすこ				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。