



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年度12月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 火	ごはん どりにくとさいものうまに みそしる	○	牛乳、鶏むね肉、生揚げ、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、炒め油、板こんにゃく、さいとも、三温糖	にんじん、ごぼう、干し椎茸、たけのこ水煮、冷凍むき枝豆、ねぎ、だいこん、こまつな	554 kcal 26.7 g
3 水	はちみつレモントースト あおりのポテト コーンポタージュ	○	牛乳、青のり、短冊ベーコン、鶏むね肉	食パン、はちみつ、有塩バター、揚げ油、じゃがいも、炒め油、三温糖、薄力粉	レモン汁、玉葱、しょうが、どうもろこしクリーム缶、こまつな	561 kcal 17.8 g
4 木	にこみうどん ちくわのにしよくあげ ミニまっちゃむしパン	○	牛乳、豚もも肉、かまぼこ、油揚げ、焼きちくわ、青のり	冷凍うどん、薄力粉、揚げ油、ホットケーキ粉、有塩バター	にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな	551 kcal 23.7 g
5 金	ナシゴレン タンドリーチキン やさいスープ	○	牛乳、むきえび、短冊ベーコン、たまご、鶏もも肉、ヨーグルト、豚もも肉	米、なたね油、三温糖	にんじん、玉葱、青ピーマン、干し椎茸、にんにく、しょうが、冷凍ホールコーン、キャベツ、こまつな	500 kcal 26.3 g
8 月	ごはん つくねのごましょうゆかけ やさいのそくせきづけ みそしる	○	牛乳、絞豆腐、鶏もも肉、ちりめんじゃこ、絹豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ	米、三温糖、生パン粉、ソフトパン粉、なたね油、ごま油、かたくり粉、白いりごま	ねぎ、しょうが、かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、こまつな	588 kcal 26.7 g
9 火	ごはん さかなのなんぶやき キャベツとさつまあげのもの いもに	○	牛乳、鯖、白みそ、さつま揚げ、豚もも肉	米、三温糖、白すりごま、白いりごま、炒め油、板こんにゃく、さいとも	しょうが、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、干し椎茸	578 kcal 27.3 g
10 水	ツナコーントースト キャロットソースサラダ キャベツのカレーポトフ	○	牛乳、ツナフレーク水煮、シュレッドチーズ、豚もも肉、ウインナー	食パン、有塩バター、マヨネーズ、三温糖、なたね油、じゃがいも	玉葱、冷凍ホールコーン、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、セロリ	592 kcal 25.8 g
11 木	みそラーメン ユウリンチー もやしのナムル	○	牛乳、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、鶏もも肉	蒸し中華めん、炒め油、ごま油、かたくり粉、揚げ油、三温糖、白いりごま	にんじん、玉葱、もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、にら、ねぎ、こまつな	631 kcal 28.9 g
12 金	ちゅうかどん くさわかめのサラダ にらたまスープ	○	牛乳、豚もも肉、うずら卵、むきえび、くさわかめ、絹豆腐、たまご	米、ごま油、かたくり粉、三温糖、なたね油	干し椎茸、しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ水煮、はくさい、だいこん、きゅうり、にら	554 kcal 27.5 g
15 月	パンネのミートソース カリカリあぶらあげのサラダ みかん	○	牛乳、豚ひき肉、短冊ベーコン、生クリーム、油揚げ	パンネ、ごま油、なたね油、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、きゅうり、キャベツ、みかん	524 kcal 23.3 g
16 火	ごま拌りレー ふゆのこまどん みそしる こまえめいぶつ!えだまめアイス	○	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、絹豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ、枝豆アイス	米、ごま油、白いりごま、さつまいも、じゃがいも、揚げ油	にんじん、だいこん、かぶ、ねぎ、えのきたけ	633 kcal 25.7 g
17 水	セサミトースト グリーンサラダ ふゆやさいのクリームシチュー	○	牛乳、鶏むね肉、粉チーズ、生クリーム	食パン、有塩バター、白すりごま、三温糖、なたね油、さいとも、薄力粉	ブロッコリー、キャベツ、冷凍むき枝豆、玉葱、にんにく、しょうが、にんじん	606 kcal 24.1 g
18 木	ごはん さけのさいきょうやき やさいのごまあえ のっぺいじる	○	牛乳、鮭、白みそ、鶏むね肉、油揚げ	米、三温糖、白すりごま、炒め油、板こんにゃく、さいとも、かたくり粉	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、干し椎茸	522 kcal 27.4 g
19 金	食育の日 ごはん どりのうめずからあげ いそかあえ みそしる	○	牛乳、鶏もも肉、かつお削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖	梅酢、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、かぶ	608 kcal 27.6 g
22 月	冬至 わかめごはん さかなのゆずみそやき やさいのゆかりあえ いなかじる	○	牛乳、炊き込みわかめ、メルルーサ、白みそ、鶏むね肉、木綿豆腐、赤みそ	米、三温糖、白いりごま、さいとも、板こんにゃく	ゆず、キャベツ、にんじん、こまつな、ゆかり、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ	506 kcal 24.3 g
23 火	☆2学期給食最終日☆ のむヨーグルト(マスカット) ボークストロガノフ コールスローサラダ なまチョコケーキ	○	ヨーグルト(マスカット)、豚もも肉、生クリーム、絹豆腐、豆乳	米、なたね油、薄力粉、三温糖、黒砂糖	にんにく、セロリ、玉葱、しょうが、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト缶、キャベツ、冷凍ホールコーン、きゅうり	570 kcal 20.8 g

(材料・行事などのつごうで、こんだてを変更することがあります。)

こんげつ きゅうしょくこんだてひょう
今日の給食目録

《きれいに手を洗おう》



今月の平均栄養価は中学年
エネルギー 567 kcal
たんぱく質 25.2g

◆地場野菜◆

(岩戸北 三角武久さん)

じゃがいも・大根・かぶ



5日(金) ナシゴレン
インドネシアやマレーシアで食べられているチャーハンのような料理です。給食で再現できる範囲で、甘い味付けにします。

9日(火) 芋煮
里芋の旬に合わせて、山形県の郷土料理である「芋煮」を作ります。地域によってお肉の種類や味付けの違いがあるようですが、五小では豚肉を使い、しょうゆ味に仕上げます。

16日(火) 冬のごま拌り
夏も実施したごま拌りレーを冬野菜バージョンでやります。狛江産の野菜をたくさん使った「ごま拌り」を五小は12/16(火)に提供します。お楽しみに!

