



がつ よ て い こ ん だ て ひ ょ う

# 12月の予定献立表



令和7年度 志木市立宗岡第二小学校

| 日  | 曜 | こんだてめい                                                      |            |                                          | I栄養 - Kcal | たんぱく質 g | おもにからだをつくる<br>しょうくひん（あか）                           | おもにねつやちからの<br>もとになるしょうくひん（きいろ）                      | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるしょうくひん（みどり）                            |
|----|---|-------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------|------------|---------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|    |   | しゅしょく                                                       | のみもの       | お か ず                                    |            |         |                                                    |                                                     |                                                             |
| 1  | 月 | わかめごはん<br>                                                  | ぎゅうにゅう<br> | にくじゃが<br>ぐだくさんみそしる                       | 580        | 26.3    | ぶたにく わかめ なまあげ<br>あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう                  | こめ おおむぎ しらたき<br>じゃがいも さんおんとう<br>ごまあぶら こんにゃく         | にんじん たまねぎ だいこん<br>ねぎ こまつな                                   |
| 2  | 火 | ごはん<br>                                                     | ぎゅうにゅう<br> | メンチカツ<br>ブロッコリーのかおりあえ<br>はくさいのみそしる       | 638        | 30.7    | ぶたにく ぎゅうにく たまご<br>こうやどうふ あぶらあげ<br>あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ はくりきこ<br>パンこ あぶら ごまあぶら                      | たまねぎ ブロッコリー<br>はくさい にんじん<br>ばんのうねぎ                          |
| 3  | 水 | セサミトースト<br>                                                 | ぎゅうにゅう<br> | ひじきのカラフルサラダ<br>ポトフ                       | 603        | 23.3    | ひじき ぶたにく<br>とりにく ウインナー<br>ぎゅうにゅう                   | しょうパン バター しろごま<br>グラニューとう オリーブゆ<br>はちみつ ごまあぶら じゃがいも | にんじん とうもろこし<br>こまつな キャベツ<br>セロリー                            |
| 4  | 木 | むぎごはん<br>                                                   | ぎゅうにゅう<br> | ふゆやさいかレー<br>だいこんサラダ                      | 644        | 24.4    | ぶたにく まぐろみずに<br>ぎゅうにゅう                              | こめ おおむぎ じゃがいも<br>あぶら はくりきこ<br>オリーブゆ さんおんとう          | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん れんこん だいこん<br>ブロッコリー こまつな             |
| 5  | 金 | むぎごはん<br>                                                   | ぎゅうにゅう<br> | やきにく<br>かぶのフレンチサラダ<br>にらたまスープ            | 666        | 28.1    | ぶたにく たまご<br>ぎゅうにゅう                                 | こめ おおむぎ あぶら<br>ごまあぶら さとう<br>でんぶん                    | にんにく たまねぎ りんご<br>かぶ かぶのは キャベツ にら<br>とうもろこし はくさい にんじん        |
| 8  | 月 | ごはん<br>                                                     | ぎゅうにゅう<br> | たらフライ<br>わふうサラダ<br>とんじる                  | 581        | 29.7    | たら ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ あかみそ<br>しろみそ ぎゅうにゅう           | こめ はくりきこ パンこ<br>あぶら さんおんとう<br>こんにゃく                 | キャベツ にんじん きゅうり<br>だいこん ねぎ                                   |
| 9  | 火 | キムタクごはん<br>                                                 | ぎゅうにゅう<br> | おでん<br>あおなとベーコンのソテー                      | 509        | 25.1    | ベーコン ちくわ さつまあげ<br>がんもどき なまあげ<br>こんぶ ぎゅうにゅう         | こめ おおむぎ ごまあぶら<br>こんにゃく さといも<br>バター あぶら              | キムチ たくあん にんじん<br>だいこん こまつな<br>しめじ                           |
| 10 | 水 | うどん<br>                                                     | ぎゅうにゅう<br> | とりなんばんうどん<br>スイートポテト                     | 620        | 26.3    | とりにく なまクリーム<br>ぎゅうにゅう                              | うどん あぶら さつまいも<br>さとう バター はちみつ                       | しょうが こまつな ねぎ<br>にんじん しめじ                                    |
| 11 | 木 | むぎごはん<br>                                                   | ぎゅうにゅう<br> | ブルコギどん<br>とりのスープ<br>ペにマドンナ               | 617        | 30.5    | ぶたにく とりにく<br>ぎゅうにゅう                                | こめ おおむぎ あぶら<br>さんおんとう ごまぶら<br>でんぶん                  | にんにく しょうが にんじん<br>もやし たまねぎ ピーマン ねぎ<br>えのき こまつな ペにマドンナ       |
| 12 | 金 | ごはん<br>                                                     | ぎゅうにゅう<br> | あかうおのさいきょうやき<br>ごもくきんぴら<br>はくさいとたまごのみそしる | 526        | 29.4    | あかうお ぶたにく たまご<br>あかみそ しろみそ<br>ぎゅうにゅう               | こめ さんおんとう でんぶん<br>さつまいも ごまあぶら                       | にんじん いんげん ごぼう<br>はくさい ばんのうねぎ                                |
| 15 | 月 | むぎごはん<br>                                                   | ぎゅうにゅう<br> | マーボーはくさいどん<br>はるさめスープ<br>りんごゼリー          | 575        | 22.9    | ぶたにく あかみそ<br>とりにく わかめ かんてん<br>ぎゅうにゅう               | こめ おおむぎ あぶら<br>さんおんとう さとう<br>でんぶん ごまあぶら はるさめ        | しょうが にんにく ねぎ にら<br>ほししいたけ にんじん はくさい<br>たまねぎ こまつな リンゴジュース    |
| 16 | 火 | すこしはやい冬 <sup>とうし</sup> に <sup>こんだて</sup> 至 <sup>いた</sup> 献立 |            |                                          | 554        | 23.7    | ひじき あぶらあげ<br>ぶたにく あかみそ<br>しろみそ ぎゅうにゅう              | こめ あぶら さんおんとう<br>ごまあぶら でんぶん<br>こんにゃく                | さやいんげん ねぎ しょうが<br>にんじん だいこん こまつな<br>かぼちゃ                    |
|    |   | ひじきごはん<br>                                                  | ぎゅうにゅう<br> | かぼちゃのしせんふう<br>ごもくみそしる                    |            |         |                                                    |                                                     |                                                             |
| 17 | 水 | ちゅうかめん<br>                                                  | ぎゅうにゅう<br> | ちゃんぽんふうラーメン<br>はるまき                      | 676        | 32.0    | ぶたにく むきえび イカ<br>なると ぎゅうにゅう                         | ちゅうかめん ごまあぶら<br>さんおんとう はるさめ あぶら<br>でんぶん はるまきのかわ     | にんにく しょうが ほししいたけ にんじん<br>たまねぎ もやし きくらげ<br>はくさい こまつな たけのこ にら |
| 18 | 木 | ごはん<br>                                                     | ぎゅうにゅう<br> | さかなのマヨチーやき<br>だいすのごもくに<br>かぶのみそしる        | 574        | 31.5    | ホキ チーズ だいた<br>とりにく こんぶ あぶらあげ<br>あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう   | こめ ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら さんおんとう<br>こんにゃく                | パセリ ごぼう にんじん<br>ほししいたけ かぶ かぶのは                              |
| 19 | 金 | リースパン<br>                                                   | ぎゅうにゅう<br> | ハーブチキン<br>カルボポテト<br>ふゆやさいスープ             | 574        | 32.9    | とりにく ベーコン<br>チーズ ウインナー<br>ぎゅうにゅう                   | パン オリーブゆ バター<br>じゃがいも                               | にんにく はくさい にんじん<br>だいこん かぶ ブロッコリー<br>こまつな                    |
| 22 | 月 | カレーピラフ<br>                                                  | ジョア<br>    | むぎむぎスープ<br>ココアマフィン                       | 636        | 21.1    | とりにく ウインナー<br>ベーコン とうにゅう<br>ぎゅうにゅう                 | こめ バター オリーブゆ<br>あぶら おおむぎ はくりきこ<br>コーンスターチ さんおんとう    | たまねぎ にんじん とうもろこし<br>にんにく セロリー トマト缶<br>さやいんげん                |

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。  
★今月の給食費の引き落としは12月5日(金)です。再引き落としは15日(月)になります。残高のご確認をお願いします。  
☆志木市減塩プロジェクト・・・毎月1番塩分の少ない日にお知らせしています。

