



令和7年度 12月 よていこんだてひょう

千葉市立寒川小学校

※ぎゅうにゅう（あかのなかま）はまいにちつきます。

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

♪こんぱつのめあて♪

えいせいにきをつけて しょくじをしよう

		牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	
			おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやくにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちようしをとのえるもの (みどりのなかま)			
1	月	○	ごはん とんかつ かつどんのぐ とうふとこまつなのみそしる オレンジ	こめ こむぎこ、パンこ、あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく たまご とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、みつば にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな オレンジ	632 kcal 28.7 g 20.1 g 2.3 g	
2	火	○	しょくパン・りんごジャム じゃがいものミートグラタン にくだんこいりやさいスープ ミニビーゼリー	パン、さとう じゃがいも、マカロニ、パンこ、あぶら はるさめ、ごまあぶら さとう	とりにく、だいず、チーズ とりにく、ぶたにく	りんご にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトかん にんじん、もやし、はくさい、こまつな、たまねぎ ももかじゅう	642 kcal 25.2 g 19.9 g 2.9 g	
3	水	○	むぎごはん さんしょくそぼろ もやしのあえもの いもにじる りんご	こめ、むぎ さとう、あぶら さとう、ごま さといも、じゃがいも、あぶら、さとう	とりにく、だいず、たまご ぶたにく	しょうが、えだまめ だいずもやし、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、こんにゃく りんご	600 kcal 27.9 g 16.0 g 2.5 g	
4	木	○	シュガーあげパン じゃがいもとウィンナーのクチャッパいため はくさいのコンソメスープ バナナ	パン、さとう、あぶら じゃがいも、さとう、ごま、あぶら はるさめ、ごまあぶら	とりにく、ウィンナー とりにく	にんじん、えだまめ にんじん、ほししいだけ、はくさい、だいこん、ねぎ、こまつな バナナ	618 kcal 20.7 g 21.7 g 2.3 g	
5	金	○	ごはん さけのみそマヨネーズやき ごもくまめ とんじる みかん	こめ マヨネーズ あぶら、さとう じゃがいも、あぶら	さけ だいず、こんぶ ぶたにく、とうふ	にんじん、ごぼう、こんにゃく ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、こまつな みかん	615 kcal 30.1 g 18.7 g 2.2 g	
8	月	○	わかめごはん だいこんとなまあげのそぼろに やさいのシャキシャキあえ オレンジ	こめ じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん ごま、ごまあぶら、さとう	わかめ とりにく、だいず、なまあげ ひじき	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいだけ、だいこん、こまつな にんじん、キャベツ、れんこん オレンジ	603 kcal 26.9 g 18.1 g 2.2 g	
9	火	○	ごはん みそだいず おやこに こまつなのちゅうかあえ りんご	こめ さとう、ごま、あぶら じゃがいも、さとう ごまあぶら、ごま	だいず とりにく、こうやどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、しらたき こまつな、にんじん、もやし りんご	634 kcal 30.3 g 19.9 g 2.1 g	
10	水	○	にんじんピラフ クリームソース カラフルマリネ アップルパイ こくとうパン	こめ、あぶら こむぎこ、あぶら、マーガリン さとう、ごまあぶら さとう、こむぎこ、マーガリン	とりにく とうにゅう、あさり だいず	にんじん たまねぎ、ぶなしめじ、とうもろこし、パセリ もやし、にんじん、えだまめ、とうもろこし りんご	627 kcal 20.7 g 23.5 g 1.9 g	
11	木	○	ちゃんぽんめん やさいとまめのチップス オレンジ	パン、こくとう ちゅうかめん、あぶら さつまいも、あぶら	ぶたにく、なると、うずらのたまご、あさり だいず	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、とうもろこし れんこん、ごぼう オレンジ	607 kcal 26.2 g 20.2 g 2.5 g	
12	金	○	むぎごはん ボークカレー こまつなとツナのソテー みかん	ごはん、むぎ じゃがいも、こむぎこ、さとう、あぶら	ぶたにく、だいず ツナ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、にんにく こまつな、にんじん、キャベツ、もやし みかん	609 kcal 22.4 g 17.3 g 1.8 g	
15	月	○	ごはん はるまき さんしょくナムル ちゅうかうコンソメスープ みかん	こめ こむぎこ、でんぶん さとう、ごまあぶら、ごま でんぶん、ごまあぶら	とりにく とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほししいだけ、しょうが にんじん、だいずもやし、こまつな たまねぎ、にんじん、とうもろこし、もやし、こまつな みかん	647 kcal 22.2 g 23.7 g 2.3 g	
16	火	○	ごはん カツオのいそふうみあげ やさいのごまあえ おでん オレンジ	こめ じゃがいも、こむぎこ、でんぶん、さとう、あぶら ごま、さとう さとう	かつお、あおのり こんぶ、さつまあげ、いわし、ちくわ、うずらのたまご	しょうが にんじん、キャベツ、もやし、こまつな にんじん、たまねぎ、ごぼう、しょうが、こんにゃく、だいこん オレンジ	652 kcal 27.2 g 19.9 g 2.5 g	
17	水	○	★★★ ちばうじ ゆかりのち とくべつメニュー (いわてけん) ★★★					
			ごはん とりにくのみそなんぶやき ひつつみ ほそぎりこんぶのにも みかん	こめ さとう、ごま こむぎこ、しらたまご さとう、あぶら	とりにく ぶたにく、なまあげ、とうにゅう こんぶ、だいず、さつまあげ	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、ぶなしめじ、ほししいだけ にんじん みかん	642 kcal 28.7 g 21.0 g 2.2 g	
18	木	○	ガーリックトースト ふゆやさいシチュー やさいのにんじんドレッシングあえ バナナ	パン、マーガリン こむぎこ、マーガリン、じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	とりにく、だいず、とうにゅう、ぎゅうにゅう とりにく、だいず	にんにく、パセリ にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、かぶ、こまつな キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、とうもろこし バナナ	624 kcal 24.4 g 26.3 g 2.4 g	
19	金	○	★★★ とうじ こんだて ★★★					
			ごはん さばのゆうあんやき かぼちゃのそぼろあんかけ こんさいのみそしる オレンジ	こめ はちみつ さとう、でんぶん あぶら、ごま	さば とりにく ぶたにく、とうふ	ゆず かぼちゃ ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、れんこん、こまつな、ねぎ オレンジ	661 kcal 27.2 g 22.6 g 2.3 g	
22	月	○	★★★ クリスマス こんだて ★★★					
			コッペパン・チョコクリーム とりのさっぱり ミネストローネ ストロベリーカップケーキ	パン、みずあめ、こむぎこ、さとう、ココア さとう、はちみつ じゃがいも、マカロニ、あぶら、さとう こむぎこ、さとう、あぶら、バター	とりにく とりにく、だいず とりにゅう、ぎゅうにゅう、たまご	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマトかん、にんにく、セロリ、パセリ いちご	694 kcal 28.6 g 24.2 g 2.7 g	