



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。

♪こんげつのめあて♪ 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	おもなざりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 しつ 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 ちやにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちょうしをととのえるもの (みどりのなかま)	
1 月	○	ごはん どんかつ かつどんのぐ とうふとこまつなみそしる オレンジ	ごめ 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 オレンジ	たまねぎ、みつば にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	632 kcal 28.7 g 20.1 g 2.3 g
		しょくパン・りんごジャム じゃがいものミートグラタン にくだんごいりやさいスープ ミニピーチゼリー	パン、さとう じゃがいも、マカロニ、パンこ、あぶら はるさめ、こまあぶら さとう	とりにく、だいす、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	
		むぎごはん さんしょくそぼろ もやしのあえもの いもじる りんご	こめ、むぎ さとう、あぶら さとう、こま さといも、じゃがいも、あぶら、さとう	とりにく、だいす、たまご ぶたにく	しょうが、えだまめ だいすもやし、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	
		シューあげパン じゃがいもとワインバーのケチャップいため 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、こま、あぶら はるさめ、こまあぶら	とりにく、ワインナー 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	
5 金	○	ごはん さけのみぞマヨネーズやき ごもくまめ とんじる みかん	ごめ マヨネーズ あぶら、さとう じゃがいも、あぶら	さけ だいす、こんぶ ぶたにく、とうふ	にんじん、こぼう、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
		わかめごはん た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	ごめ じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん ごま、こまあぶら、さとう	わかめ とりにく、だいす、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	
		ごはん みそだいす おやこに こまつなちゅうかあえ りんご	ごめ さとう、こま、あぶら じゃがいも、さとう こまあぶら、こま	だいす 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	
		にんじんピラフ クリームソース カラフルマリネ アップルハイ	こめ、あぶら こむぎこ、あぶら、マーガリン さとう、こまあぶら さとう、こむぎこ、マーガリン	とりにく とうにゅう、あさり だいす	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	
11 木	○	こくとうパン 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 だいす	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、こぼう オレンジ	607 kcal 26.2 g 20.2 g 2.5 g
		むぎごはん ポークカレー 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、だいす ツナ	たまねぎ、にんじん、グリンビース、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	
		ごはん はるまき さんしょくナムル ちゅうかふうコーンスープ みかん	ごめ こむぎこ、でんぶん さとう、こまあぶら、こま でんぶん、こまあぶら	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、だいすもやし、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	
		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	ごめ 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	
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 とりにくのみぞなんぶやき ひつみ ほそぎりこんぶのにもの みかん	ごめ さとう、こま こむぎこ、しらたまこ 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、だいす、さつまあげ	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、だいすもやし、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	642 kcal 28.7 g 21.0 g 2.2 g
		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、だいす、とうにゅう、ぎゅうにゅう	にんにく、バセリ 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	
		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	ごめ はちみつ さとう、でんぶん あぶら、こま	とりにく ぶたにく、とうふ	にんにく、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	
22 月	○	★★★ クリスマス こんだて ★★★				
		コッペパン・チョコレート とりのさっぱりに ミネストローネ ストロベリーカップケーキ	パン、みすあめ、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、だいす とうにゅう、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、バセリ いちご	694 kcal 28.6 g 24.2 g 2.7 g