

12月の予定献立表

令和7年度12月

志木市立宗岡第三小学校

日	曜日	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにからだを つくるしよくひん あか	おもにからだの ちようしをととのえるしよくひん みどり	おもにねつや ちからになるしよくひん きいろ
		しゆしよく	のみもの	おかず					
1	月	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ふわっかりあげ だいこんのレモンあえ わかめスープ	628	30.8	ぎゅうにゆう・とりにく・ だいず・こうやどうふ・ ぶたにく・わかめ	しょうが・だいこん・キャベツ・ きゅうり・レモン・ねぎ・にら・ ほししいたけ・にんじん・もやし	こめ・かたくりこ・ あぶら・さとう・ごま
2	火	ナン 	ぎゅうにゆう 	キーマカレー ポテトスープ つぶつぶみかんゼリー	575	22.7	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ ウインナー・かんてん	にんにく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・トマトかん・こまつな・ みかんジュース・みかんかん	ナン・あぶら・こむぎこ・ バター・じゃがいも・ さとう
3	水	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	てづくりサケフライ せんぎりキャベツ やさいのみそしる	568	30.2	ぎゅうにゆう・サケ・ あぶらあげ・とうふ・ みそ	きゅうり・キャベツ・ にんじん・だいこん・ ねぎ	こめ・おおむぎ・あぶら・ こむぎこ・パンこ
4	木	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	すきやき こまつなともやしのおひたし りんご	598	23.9	ぎゅうにゆう・ぎゅうにく・ ぶたにく・とうふ	ねぎ・はくさい・なましいたけ・ にんじん・もやし・たまねぎ・ しゅんぎく・こまつな・りんご	こめ・おおむぎ・ かたくりこ・こんにやく・ さとう・ごま
5	金	ごはん 	ぎゅうにゆう 	ブリのてりやき ごまみそあえ さわにわん	563	29.3	ぎゅうにゆう・ブリ・ みそ・ぶたにく	しょうが・こまつな・もやし・ にんじん・だいこん・ ねぎ・ほうれんそう	こめ・さとう・かたくりこ・ ごま・あぶら
8	月	ごもくごはん 	ぎゅうにゆう 	かぼちゃのみつがらめ こまなべふうスープ	574	20.4	ぎゅうにゆう・あぶらあげ・ ぶたにく・えだまめ・ とうふ・みそ・とうにゆう	かんぴょう・ぶなしめじ・ かぼちゃ・にんじん・だいこん・ はくさい・ほししいたけ・キムチ・ねぎ	こめ・あぶら・さとう・ ごま・はちみつ
9	火	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	すぶた てづくりワントンスープ	597	24.6	ぎゅうにゆう・ぶたにく	しょうが・ピーマン・にんじん・ たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・ もやし・ねぎ・こまつな	こめ・おおむぎ・ あぶら・かたくりこ・ さとう・ワントンのかわ
10	水	おむぎごはん 	ぎゅうにゆう 	れんこんのきんぴらどんのぐ わふうサラダ だいこんのとりーりじる	615	23.9	ぎゅうにゆう・ぶたにく	れんこん・にんじん・キャベツ・ きゅうり・ほししいたけ・ だんこん・しょうが・ねぎ	こめ・おおむぎ・ あぶら・さとう・でんぷん
11	木	ちゃめし 	ぎゅうにゆう 	おでん とさあえ	508	23.3	ぎゅうにゆう・こんぶ・ うずらたまご・ちくわ・さつまあげ・ がんもどき・かつおぶし	だいこん・もやし・ にんじん・キャベツ・	こめ・こんにやく・ ちくわふ・じゃがいも・ さとう
12	金	ちゅうかめん 	ぎゅうにゆう 	にくやさいラーメンのスープ ごまだんご	606	21.3	ぎゅうにゆう・ぶたにく	たまねぎ・もやし・ キャベツ・こまつな・ ねぎ	ちゅうかめん・あぶら・ さつまいも・さとう・しらたまこ・ じょうしんこ・ごま
15	月	カラフルピラフ 	りんごジュース 	チキンカチャトーラ ビーンズサラダ	558	21.0	ベーコン・とりにく・ だいず・ひよこまめ・	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ コーン・ピーマン・パセリ・にんにく・ たまねぎ・トマトかん・きゅうり・キャベツ	こめ・バター・あぶら・ じゃがいも・さとう
16	火	うどん 	ぎゅうにゆう 	ほうとうふううどんのしる ちくわのカレーあげ	537	24.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ ちくわ	たまねぎ・にんじん・ ごぼう・だいこん・ ねぎ・かぼちゃ	あぶら・うどん・こむぎこ
17	水	ごはん 	ぎゅうにゆう 	とりそぼろどんのぐ ちゅうかスープ フルーツポンチ	540	20.9	ぎゅうにゆう・とりにく	にんじん・ほししいたけ・しょうが・ たまねぎ・さやえんどう・もやし・にら・ りんごかん・パインかん・おうとうかん	こめ・あぶら・さとう・ しらたき・おこげ
18	木	バターライス 	ぎゅうにゆう 	ラピュタのシチュー かんきつ	572	21.1	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ チーズ	マッシュルーム・コーン・パセリ・ しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・セロリ・トマトかん・かんきつ	こめ・バター・あぶら・ じゃがいも・こむぎこ
19	金	リースパン 	飲むヨーグルト 	フライドチキン クリスマス Pasta サラダ かんたんコーンクリームスープ	763	27.5	のむヨーグルト・とりにく・ ベーコン・ぎゅうにゆう・ なまクリーム・しろはなまめ	にんじん・ブロッコリー・ たまねぎ・ぶなしめじ・コーン・ クリームコーンかん・パセリ	リースパン・こむぎこ・かたくりこ・ あぶら・マカロニ・さつまいも・ ノンエッグマヨネーズ・じゃがいも
22	月	スパゲティ 	ぎゅうにゆう 	ミートビーンズソース フレンチサラダ ホワイトチョコといちごのマフィン	804	33.3	ぎゅうにゆう・ぶたにく・ だいず・チーズ・ なまクリーム	にんにく・しょうが・たまねぎ・ セロリ・にんじん・マッシュルーム・ きゅうり・キャベツ・いちごジャム	スパゲティ・あぶら・ こむぎこ・さとう・バター・ ホワイトチョコレート

☆ 志木市減塩プロジェクト・・・赤ちゃんからお年寄りまで。おすすめ減塩メニューにマークをつけています。

☆ 食材の関係で、当日の献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。