



こんだてひょう

令和7年 12月 入間市立東金子小学校

献立名					主 な 材 料 名			エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） カルシウム（mg）
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	月	チキンライス	やさいスープ		こめ じゃがいも べいりゅうばく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	620 27.8 264
2	火	にくうどん	おにまん ごまあえ		じごなうどん こむぎこ さつまいも さとう バター しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	もやし ながねぎ こまつな にんじん ほししいたけ	657 25.8 396
3	水	ピリから にくみそごはん	だいこんナムル はるさめスープ		ごはん はるさめ さとう しろごま ごまあぶら でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	だいこん たまねぎ こまつな たけのこ にんじん ほししいたけ ねしょうが にんにく きくらげ	593 26.3 306
4	木	クロワッサン	ポルシチ フレンチサラダ		じゃがいも こむぎこ クロワッサン なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく サワークリーム	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン きゅうり にんにく	580 16.6 284
5	金	カレーライス	かふうサラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ はるさめ バター なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん きゃべつ ねしょうが にんにく	631 21.4 270
8	月	ごはん	ぶたにくのしょうがやき はくさいとみずなのつけもの かきたまじる		ごはん なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	たまねぎ はくさい みずな こまつな ねしょうが にんにく	585 30.8 305
9	火	こどもパン	やきそば フルーツポンチ		ちゅうかめん こどもパン なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	もやし きゃべつ りんご おうとう パイナップル たまねぎ にんじん	611 20.6 286
10	水	ちゅうかおこわ	とりにくのユーリンソースかけ わかめスープ		もちごめ ごまあぶら なたねあぶら こめ でんぶん こめこ さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた わかめ ほしえび	にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ ピーマン ばんのうねぎ ほししいたけ ねしょうが にんにく	620 26.6 411
11	木	こくとう きなこあげパン	れんこんいりとりだんごのスープ みかん		ツイストパン なたねあぶら はるさめ でんぶん くろざとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きなこ	みかん はくさい たけのこ にんじん こまつな れんこん ながねぎ ねしょうが	622 23.6 340
12	金	かてめし	ほっけのからあげ いものこじる		こめ さといも べいりゅうばく なたねあぶら こめこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう えのきだけ ほししいたけ	601 24.9 294
15	月	★セサミトースト (ごまペーストのトーストです)	ポパイスパゲティ だいこんサラダ		スパゲティ しょくパン バター なたねあぶら しろごま オリーブゆ グラニューとう さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ ほうれんそう だいこん きゃべつ にんじん ほんしめじ きゅうり レモン にんにく	610 22.7 357
16	火	ごはん	ぶたにくとさといものいために ふりかけ みそしる		ごはん さといも さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あぶらあげ しろみそ はなかつお きざみのり ちりめんじゃこ	だいこん はくさい こんにゃく にんじん こまつな ねしょうが ほししいたけ にんにく	582 22.9 399
17	水	かんとんめん	はるまき		ラーメン でんぶん はるまきのかわ なたねあぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび	はくさい もやし たけのこ チンゲンサイ にんじん なましいたけ にら ねしょうが にんにく	610 28.6 290
18	木	しおあじピラフ	ふゆやさいポトフ ヨーグルト		こめ じゃがいも べいりゅうばく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン とりにく ウィナー	だいこん たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム	642 26.5 368
19	金	☆ お た の し み こ ん だ て ☆						634 26.0 288
22	月	★おつきりこみ (群馬の郷土料理です)	かぼちゃのみつがらめ こんにゃくのみそでんがく とうじこんだて		ほうとう なたねあぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ こんにゃく はくさい だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ ゆず	583 20.2 309
給食回数		《16回》			平 均 栄 養 量			606 23.9 323

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。
★は新メニューです。

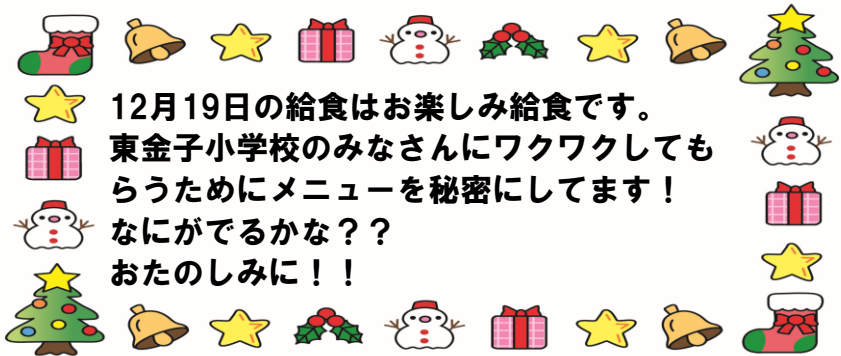
行事・行事食のお知らせ

- 12月19日 お楽しみ献立
- 12月22日 冬至献立
- 12月24日 終業式



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



12月19日の給食はお楽しみ給食です。
東金子小学校のみなさんにワクワクしてもらうためにメニューを秘密にしています！
なにがでるかな？
おたのしみに！！

