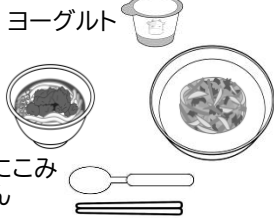
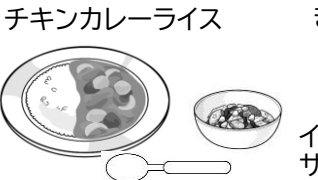
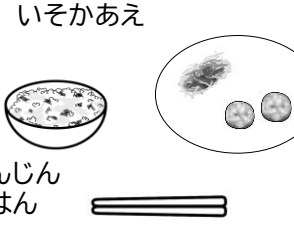
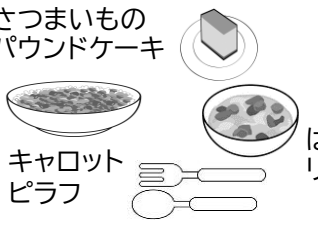
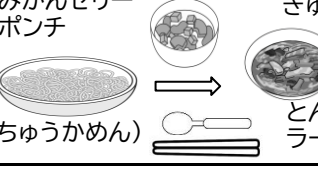
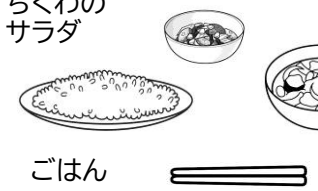


令和7年 12月 こんだて表

新座市立新座小学校

給食費引落日 12月5日(金)

日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
1 (月)	 ヨーグルト ギョウニョウ みそにこみうどん ふゆのかきあげ	牛乳 みそ煮込みうどん 冬のかき揚げ ヨーグルト	牛乳 米油 うどんごま油 じゃがいも小麦粉 菜種油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊	(にぼしだし) 酒 みりん しょうゆ ベーキングパウダー 塩	熱量 609 kcal 蛋白質 21.2 g
2 (火)	 みかん ギョウニョウ ひじきのふりかけごはん おひたし さばのみそに	牛乳 ひじきのふりかけごはん さばのみそに おひたし みかん	米 麦 ごま 砂糖 砂糖	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ さば みそ 小松菜 もやし えのき みかん	酒 しょうゆ (昆布だし) 酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ	熱量 605 kcal 蛋白質 23.2 g
3 (水)	 チキンカレーライス ギョウニョウ イタリアンサラダ	牛乳 チキンカレーライス イタリアンサラダ	米 麦 米油 小麦粉 じゃがいも はちみつ 米油 砂糖	牛乳 鶏肉 大根 人参 きゅうり レモン汁	(鶏がらだし) 塩 こしょう 赤ワイン トマト ケチャップ ウスター 中濃 しょうゆ カレー粉 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 630 kcal 蛋白質 21.4 g
4 (木)	 いそかあえ ギョウニョウ にんじんごはん じゃがまるくん	牛乳 人参ご飯 じゃが丸くん 磯香和え	米 麦 米油 ごま じゃがいも 片栗粉 菜種油	牛乳 油揚げ かつお節 チーズ 卵 のり	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	熱量 600 kcal 蛋白質 21.7 g
5 (金)	 さつまいものパウンドケーキ ギョウニョウ キャロットピラフ はくさいのクリームスープ	牛乳 キャロットピラフ 白菜のクリームスープ さつまいものパウンドケーキ	米 麦 米油 米油 バター 小麦粉 さつまいも バター 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 鶏肉 牛乳 牛乳 卵	(鶏がらだし) 塩 こしょう 白ワイン (鶏がらだし) 塩 こしょう 白ワイン ベーキングパウダー	熱量 610 kcal 蛋白質 24.2 g
8 (月)	 みかんゼリーポンチ ギョウニョウ (ちゅうかめん) とんこつしょうゆラーメン	牛乳 豚骨醤油ラーメン みかんゼリーポンチ	中華麺 米油 ごま油 バター ごま 砂糖	牛乳 豚肉 牛乳 しょうが にんにく 人参 白菜 もやし 長ねぎ みかんジュース りんご缶 パイン缶	(鶏がら・豚骨だし) 酒 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン 寒天	熱量 606 kcal 蛋白質 20.3 g
9 (火)	 ちくわのサラダ ギョウニョウ ごはん にくじゃが	牛乳 ごはん 肉じゃが ちくわのサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 米油 米油 ごま	牛乳 豚肉 ちくわ にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん 人参 きゃばう とうもろこし 大根	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう 酢 しょうゆ	熱量 600 kcal 蛋白質 19.7 g
10 (水)	 ごもくきんぴら さわらのさいきょう みそがけ ごはん みそしる	牛乳 十日町のごはん 鰯の西京みそがけ 五目きんぴら みそ汁	米 砂糖 片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	牛乳 鰯 みそ 豚肉 豆腐 みそ わかめ	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 酒 (かつおだし) 酒 みりん	熱量 625 kcal 蛋白質 27.3 g

☆新座市産の食材

小松菜 里芋 大根 人参 長ねぎ ほうれん草 キャベツ

★埼玉県産の食材

米 牛乳 しょう油 みそ 小麦粉
油揚げ(大豆) パンと中華麺(小麦の一部)

日付	こんだて名	主 な 材 料				栄養価
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	調味料 他	
11 (木)	りんごゼリー  ぎゅうにゅう わかめごはん ブロッコリー おさつ コロッケ	牛乳 わかめごはん おさつ コロッケ ブロッコリー りんごゼリー	米 麦 ごま さつま芋 米油 小麦粉 パン粉 菜種油 砂糖	牛乳 わかめ 豚肉 ゼラチン	玉ねぎ ブロッコリー りんごジュース 寒天	熱量 642 kcal 蛋白質 17.7 g
12 (金)	はるさめ サラダ ごはん ぎゅうにゅう あつあげいり ホイコーロー	牛乳 ごはん 厚揚げ入り 回鍋肉 春雨サラダ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	牛乳 しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン 人参 もやし ぎゅうり	トウバンジャン 酒 テンメンジャン 塩 しょう油 酢 塩 こしょう しょうゆ	熱量 597 kcal 蛋白質 19.7 g
15 (月)	からあげ スパゲティ ツナサラダ コーヒーミルク	コーヒーミルク からあげ スパゲティ ツナサラダ	スパゲティ 米油 菜種油 オリーブ油 米油 砂糖	鶏肉 ベーコン ツナ ひじき	しょうが にんにく 唐辛子 ごぼう 玉ねぎ ぎゅうり きゃべつ とうもろこし 玉ねぎ	熱量 604 kcal 蛋白質 26.8 g
16 (火)	たらポテト ごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいの のみそしる	牛乳 ごはん 冬野菜のみ そ汁 たらポテト	米 麦 里芋 じゃがいも 片栗粉	牛乳 豆腐 みそ たら	白菜 小松菜 人参 えのき (煮干しだし) カレー粉 塩	熱量 596 kcal 蛋白質 24.5 g
17 (水)	ナムル ぎゅうにゅう キムチ チャーハン あげぎょうざ	牛乳 キムチチャー ハン 揚げ餃子 ナムル	米 麦 米油 ごま油 餃子の皮 ごま油 片栗粉 小麦粉 菜種油 砂糖 ごま油	豚肉 卵 豚肉	キムチ にら キャベツ にら 長ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜 人参 にんにく	熱量 623 kcal 蛋白質 25.1 g
18 (木)	りんご チキンライス ぎゅうにゅう 森のシチュー りんご	牛乳 チキンライス 森のシチュー りんご	米 麦 オリーブ 油 米油 米油 小麦粉 バター	鶏肉 鶏肉 牛乳 クリーム りんご	人参 玉ねぎ とうもろこし ピーマン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ	熱量 586 kcal 蛋白質 24.7 g
19 (金)	チーズいり さといものはるまき きびいり あおなごはん まめ(チキン) ハムサラダ	牛乳 きび入り青菜ごはん チーズ入り里 芋の春巻き 豆チキンハム サラダ	米 きび 米油 春巻きの皮 里芋 米油 小麦粉 菜種油 米油	豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ チキンハム	小松菜 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ブロッコリー 人参	熱量 606 kcal 蛋白質 22.9 g
22 (月)	☆冬至こんだて☆ フライドチキン サラダ のむヨーグルト パンプキン ポタージュ ライス ボールパン	飲むヨーグルト ライスボールパン パンプキン ポタージュ フライドチキン サラダ	ライスボール パン 米油 小麦粉 小麦粉 砂糖 菜種油 片栗粉 米油	飲む ヨーグルト ベーコン 牛乳 クリーム 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン にんにく	熱量 642 kcal 蛋白質 20.7 g

献立は都合により変更する場合があります。

栄養価は3・4年生を基準にしています。1・2年0.8倍／5・6年1.2倍 が目安です。

