

令和7年度 よていこんだてひょう(令和7年12月分)

清瀬市立清瀬第十小学校
校長 鈴木 竜二

にち 曜	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	メ 王	エネルギー たんぱく質
1月	キャロットライス	牛乳	ペイザンヌスープ	牛乳(飲用),ぶたにく, こおりどうふ,ツナ,た まご,なまクリーム, チーズ	せいはくまい,はつがげんまい, とうにゅうバター,あぶら,はる さめ,バター	にんじん,しょうが,キャベツ,たまね ぎ,かぶ,マッシュルーム,ほうれんそ う	ペイザンヌとは、フランス語で田 舎風の意味です。また、野菜を1cm 程度の四角形に薄切りにする切り 方のことでもあります。	646 27.4
2火	セサミトースト	牛乳	ポトフ ダイコーンサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく, フランクフルト	しょくパン,バター,はちみつ,こ ま,あぶら,じゃがいも,さとう,ご まあぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロ リー,だいこん,きゅうり,とうもろこ し	コトコト煮込むポトフを作ります。 野菜とフランクフルトの味が 一つになっておいしい煮汁になります。	588 20.5
3水	わかめごはん	牛乳	とんじる きびなごのからあげ ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),たきこみ わかめ,ぶたにく,とう ふ,みそ,きびなご	せいはくまい,はつがげんまい, じゃがいも,こんにゃく,あぶら, でんぶん,こむぎこ,さとう,ごま	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょ うが,ほうれんそう,キャベツ,とうも ろこし	きびなごは、九州の名産品です。 帯のようなしま模様があります。 鹿児島県では、帯のことをきびと 言い、小魚のことをなごと呼ぶこ とから、きびなごと言うようにな りました。	619 26.4
4木	ぎゅうどん	牛乳	にらたまじる ひじきあえ	牛乳(飲用),ぎゅうにく, とうふ,たまご,みそ,ひじき	せいはくまい,はつがげんまい, こんにゃく,さんおんとう,ごま, あぶら	にんじん,たまねぎ,ほししいだけ, にら,ねぎ,ほうれんそう,だいこん,と うもろこし	卵はビタミンCと食物繊維以外ほぼ 全ての栄養素を含んでいます。に らは、卵にないビタミンCと食物繊 維をバランスよく含んでいます。 このため、卵とにらの組み合せは 栄養バランスの良いメニューで	599 25.4
5金	ちゅうかどん	牛乳	ワンタンスープ みかん	牛乳(飲用),いか,えび, ぶたにく,うずらたま ご	せいはくまい,はつがげんまい, あぶら,かたくりこ,ごまあぶら, ウェーブワンタン	しょうが,たけのこ,はくさい,たまね ぎ,にんじん,チンゲンサイ,ほししい だけ,もやし,ねぎ,にら,みかん	えびや野菜がたくさん入った中 華丼は、日本で作られた料理で す。発祥は、中華料理店でご飯 に八宝菜を盛り付けたもので す。	565 23.8
8月	かぼちゃのクリームスパゲティ	牛乳	グリーンサラダ りんご	牛乳(飲用),ベーコン, ぶたにく,牛乳(調理 用),チーズ	スパゲティ,あぶら,オリーブ油, こむぎこ,さとう	にんにく,ほうれんそう,たまねぎ, マッシュルーム,かぼちゃ,キャベツ, きゅうり,にんじん,りんご	かぼちゃは、緑黄色野菜の代表 格です。カロリーも高く、ビタ ミンやミネラルが豊富で栄養価 の高い野菜です。風邪防止にも 役立ちます。	607 21.4
9火	ごはん	牛乳	おでん ごまあえ	牛乳(飲用),あげボー ル,ちくわ,こんにゃく, うずらたまご	せいはくまい,はつがげんまい, じゃがいも,こんにゃく,ちくわ ふ,さんおんとう,ごま	だいこん,にんじん,ほうれんそう, キャベツ	おでんは、日本料理の煮物の一 つです。かつお出汁にたくさん の具を入れて長い時間煮ます。 具の種類は地域や家庭によって 異なります。	600 25.4
10水	えびピラフ	牛乳	ピーンズスープ ゆうきのだいがくいも	牛乳(飲用),えび,ベー コン,だいす	せいはくまい,はつがげんまい, とうにゅうバター,あぶら,さつ まいも,さとう,みすあめ,ごま	たまねぎ,にんじん,グリンピース,か ぶ,キャベツ,えのきだけ,トマトかん づめ	大学芋に使用するさつまいちは、所 沢の有機野菜を作っている農家さん から届いたものです。有機野菜と は、化学肥料や化学農薬を使用しな いで育てたものです。	665 21.6
11木	せんどうふどん	牛乳	はるさめスープ キャロットかん	牛乳(飲用),とうふ,ぶ たにく,うずらたまご, カットわかめ,こなか んてん	せいはくまい,はつがげんまい, あぶら,さとう,ごまあぶら,かた くりこ,はるさめ,ごま	たまねぎ,たけのこ,にんじん,チンゲ ンサイ,ほししいだけ,しょうが,にん にく,ねぎ,みかんかじゅう	キャロットかんに使うにんじん は、茹でてからミキサーでつぶ します。生のままつぶすと、ザ ラザラした食感になってしま うからです。	632 24.5
12金	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのぶんかぼし いそあえ	牛乳(飲用),とうふ,さ ばぶんかぼし,きざみ のり	せいはくまい,はつがげんまい, こんにゃく,さといも,ごまあぶ ら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャ ベツ,ほうれんそう,えのきだけ,しめ じ,とうもろこし	鎌倉の建長寺で作っていた精進 料理(肉や魚などの動物性食材を 使わない料理)の建長汁がなまっ てけんちん汁になったそうです。	614 30.5
15月	ジャージャー麺	牛乳	ジャンボぎょうざ ミックスフルーツ	牛乳(飲用),ぶたにく, だいす,みそ	むしちゅうかめん,あぶら,ごま あぶら,さとう,かたくりこ,ぎょ うざのかわ,はくりきこ	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,ほ ししいだけ,にんじん,キャベツ,にら, みかんかんづめ,おうとうかんづめ, パインかんづめ	ジャンボぎょうざは名前の通り、直 径16cmもある皮を使い、油で揚げて 作ります。手作りしているからこそ 出来る料理です。	638 26.3
16火	ツナピザトースト	牛乳	ABCスープ ピーンズサラダ	牛乳(飲用),ツナ,チー ズ,ぶたにく,あおだい す,だいす	しょくパン,あぶら,じゃがいも, ABCパスタ,さとう	たまねぎ,マッシュルーム,トマト ピューレ,にんじん,きゅうり,キャベ ツ	青大豆とは、緑色の大豆の一種 です。一般的な大豆とは品種が 異なります。油分が少なく糖分 が多いのが特徴で、風味豊かで 甘みが強いです。	578 27.9
17水	ごはん	牛乳	こんさいじる さけのちゃんちゃんやき きんときまめのあまに	牛乳(飲用),さけ,みそ, きんときまめ	せいはくまい,はつがげんまい, さといも,あぶら,さとう,とう にゅうバター	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャ ベツ,たまねぎ,えのきだけ	ちゃんちゃん焼きは、魚と野菜を みそ味で焼いた北海道の郷土料理 です。バターとみその風味がおい しさのポイントです。	590 27.3
18木	ごはん	牛乳	のりのつくだに みそしる じゃがいものそぼろに	牛乳(飲用),きざみの り,カットわかめ,とう ふ,みそ,ぶたにく	せいはくまい,はつがげんまい, さとう,じゃがいも,こんにゃく, あぶら	ねぎ,たまねぎ,にんじん,グリンピー ス,しょうが	じゃがいものそぼろ煮は、人気 メニューの一つです。じゃがい もがホクホクになるように、また 味が染み込むように煮込んで 作ります。	565 22.2
19金	のざわなごはん	牛乳	きのこのみそしる さんぞくやき ぶるぶるかんてんのあえもの みかん	牛乳(飲用),ちりめん じゃこ,とうふ,あぶら あけ,みそ,とりにく,い とかんてん	せいはくまい,はつがげんまい, あぶら,ごま,じょうしんこ,かた くりこ,ごまあぶら	のざわな,ねぎ,たまねぎ,えのきだけ しめじ,にんにく,しょうが,キャベツ, にんじん,とうもろこし,みかん	山賊焼きは、鶏肉を使った日本の 料理で、特に長野県を中心へ親し まれています。味付けはにんにく やしょうがでしっかりと味付 けです。	665 30.3
22月	じゃこごはん	牛乳	さわにわん さわらのゆずみそやき かぼちゃのあまに	牛乳(飲用),ちりめん じゃこ,ぶたにく,さわ ら,みそ	せいはくまい,はつがげんまい, ごま,あぶら,さとう,さんおんと う	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,ほ ししいだけ,ゆず,かぼちゃ 	今日は冬至です。冬至にゆずや かぼちゃを食べると冬に風邪を ひかないと言われています。給 食を食べて風邪予防をしましょ う。	606 28.9
23火	ガーリックトースト	牛乳	ポルシチ だいこんサラダ みかん	牛乳(飲用),ぶたにく, ベーコン	しょくパン,バター,あぶら,じゃ がいも,さとう,ごまあぶら	にんにく,パセリこ,たまねぎ,にんじ ん,キャベツ,トマトピューレ,トマト かんづめ,だいこん,きゅうり,みかん	ポルシチは、トムヤムクン、ブ イヤーベースと並んで、世界三 大スープのひとつです。給食で は、ピーツのかわりにケチャッ プで味や色を付けます。	555 21.3 2.3
24水	ドライカレー	牛乳	かいそうサラダ ベイクドチーズケーキ	牛乳(飲用),ぶたにく, だいす,かいそうミッ クス,たまご,ヨーグル ト,クリームチーズ,な まクリーム	せいはくまい,はつがげんまい, あぶら,こむぎこ,さとう	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にん にく,しょうが,トマトピューレ,キャベ ツ,きゅうり,レモンかじゅう	今日で今年の給食が終了しま す。給食室からのクリスマスプ レゼントとして、ベイクドチ ーズケーキを作ります。	678 23.1

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く) ③ドレッシング類は別配食の形をとります。
④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開) ⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。

