

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

日 曜	主 食 <small>牛乳</small>	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 モ	エネルギー たんぱく質
1 月	キャロットライス 	パイザヌススープ ツナとほうれんそうのキッシュふう	牛乳(飲用),ぶたにく, こおりとうふ,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	パイザヌとは、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 	ポトフ ダイコンサラダ	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,ご 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 	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),たきごみ 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。 帯のようなしな模様があります。 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 	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, ほししいたけ, 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 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と食物纖 維をバランスよく含んでいます。 このため、卵とにらの組み合わせ 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 	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 たけ,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 	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,オリーブゆ, 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 	おでん ごまあえ	牛乳(飲用),あげポー ル,ちくわ,こんぶ,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 	ビーンズスープ ゆうきのだいがくいも	牛乳(飲用),えび,ペ コン,だいず	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,みずあめ,ごま	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,か ぶ,キャベツ,えのきたけ,トマトかん づめ	大学芋に使用するさつまいもは、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	しせんどうふどん 	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,ほししいたけ,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 	けんちんじる さばのぶんかほし いそあえ	牛乳(飲用),とうふ,さ ばぶんかほし,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,えのきたけ,しめ じ,とうもろこし	鎌倉の建長寺で作られていた精進 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	ジャージャーめん 	ジャンボぎょうざ ミックスフルーツ	牛乳(飲用),ぶたにく, だいず,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 ししいたけ,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 	ABCスープ ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ツナ,チ ーズ,ぶたにく,あおだい ず,だいず	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 	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,えのきたけ	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 	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,グリーンピー 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 	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 あげ,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,しょうしんこ,かた くりこ,ごまあぶら	のざわな,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ, 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、特に長野県を中心に親し 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した味付 けです。	665 30.3
22 月	じゃこごはん 	さわにわん さわらのゆすみそやき 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 しいたけ,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 	ボルシチ 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	ボルシチは、トムヤムクン、フ 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 	かいそうサラダ バイクドチーズケーキ	牛乳(飲用),ぶたにく, だいず,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、バイクドチ 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。

