



こんだて

令和7年12月
さいたま市立蓮沼小学校

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる	(黄)おもにエネルギーの ものとなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
✿ 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「揚げぎょうざ」が登場します♪ ❸ 世界味めぐり…韓国の家庭料理を紹介します。❶						
2 (火)	◆いわつきさん しんまいはくはん		ごめ しょくぶつあぶら			671 26.0
	☆スンドウブチゲふう	とうふ ぶたにく あさり こんぶ	さとう ごまあぶら でんぶん こんにゃく	はくさい だいこん とうがらし にんにく にんじん ね ぶかねぎ しょうが もやし しめじ にら	しお ポークスープ しょうゆ さけ ちゅ うかだしのものとこしょう	
	◎あげぎょうざ	ぶたにく	ラード でんぶん ごまあぶら さとう こむ ぎこ しょくぶつあぶら	キヤベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
✿ お魚の日…旬の さば を紹介します。						
3 (水)	◆いわつきさん しんまいはくはん		ごめ しょくぶつあぶら			656 28.9
	あじつけのり(こぶくろ)	のり こんぶ かつおぶし かたくちい わし	さとう	しいたけ とうがらし	しお みりん	
	◆てづくり さばのみそに	さば みそ	さとう でんぶん	しょうが ねぶかねぎ	みりん さけ わふうだしのものとす	
	さわにわん	ぶたにく こおりどうふ	しらたき しょくぶつあぶら でんぶん	ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぶかねぎ	かつおだしのじる こんぶだしのじる しょう ゆ しお こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
✿ 5年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「そぼろ丼」が登場します♪						
4 (木)	◎そぼろどん(いわつきさん しんまいはくはん)		ごめ しょくぶつあぶら			631 29.5
	(そぼろどんのぐ)	とりにく ぶたにく たまご	しょくぶつあぶら さとう じょうしんこ で んぶん	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ みりん さけ わふうだしのものとしお す こしょう	
	さつまじる	ぶたにく みそ	こんにゃく しょくぶつあぶら さつまいも でんぶん	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ	こんぶだしのじる かつおだしのじる しょう ゆ	
	◆べにまどんな			べにまどんな		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5 (金)	ナン(こぼうそう)		こむぎこ さとう しょくぶつあぶら		しお	665 30.0
	パーチキンカレー	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょくぶつあぶら バター ラード ねりごま みずあめ なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ トマト りんご デーツ	ターメリック しお クミン コリアンダー ガラムマサラ バブリカパウダー カイエンペッパー す チキンスープ	
	かいそうサラダ	わかめ	さとう しょくぶつあぶら オリーブあぶら	もやし コーン	しょうゆ す しお	
	ヨーグルト	ぎゅうにゅう かんてん	さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 (月)	◆くわいごはん	あぶらあげ とりにく ほたて	ごめ しょくぶつあぶら さとう	にんじん くわい いんげん	さけ しお しょうゆ わふうだしのものと	656 27.7
	こもちししゃもいそべフライ	ししゃも あおさ	パンこ でんぶん こむぎこ		しお こしょう	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも でんぶん さとう こんにゃく しょくぶつあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	しお かつおだしのじる こんぶだしのじる しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
✿ 2年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「豚肉のしょうが焼き」が登場します♪ ラッキーにんじんの日…「けんちん汁」の中に 星型にんじんが かくれています。						
9 (火)	◆いわつきさん しんまいはくはん		ごめ しょくぶつあぶら			601 32.0
	◎ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう こむぎこ でんぶん しょくぶつあぶ ら	しょうが りんご たまねぎ	しょうゆ さけ みりん	
	ラッキーにんじんいり けんちんじる	とうふ	さといも こんにゃく しょくぶつあぶら で んぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	しょうゆ さけ しお かつおだしのじる こ んぶだしのじる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
✿ 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「からし和え」が登場します♪						
10 (水)	ちゃんめし		ごめ しょくぶつあぶら		さけ しょうゆ わふうだしのものと しお こんぶぢゃ	613 22.2
	うずらたまごいり おでん		えぞ いか たら とりにく ぶたにく いとより あつあげ こんぶ うずらたま ご	こんにゃく さとう でんぶん しょくぶつあ ぶら パンこ	しょうゆ しお こんぶだしのじる かつお だしのじる さけ みりん からし ざよし う いしる	
	◎からしあえ				しょうゆ からしこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーの もどになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
● 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「ボロネーゼ」が登場します♪ ◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の ラティーナかぶ、金かぶ を紹介します。						
11 (木)	◎ボロネーゼパン	ぶたにく とりにく チーズ	マカロニ ショウガ ぶつあぶら オリーブあぶら	にんじん たまねぎ セロリー バセリ トマト にんにく	しお ナツメグ ポークスープ こしょう あかワイン コンソメ	599 30.0
	◆さいたまヨーロッパやさいサラダ		しょくぶつあぶら さとう	キャベツ コーン きんかぶ ラティーナかぶ	しお こしょう す	
	てづくり フルーツミルクかん	かんてん ぎゅうにゅう	さとう コンデンスマilk	みかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
● お魚の日…旬の ぶり を紹介します。						
12 (金)	◆いわつきさん しんまいはくはん		ごめ しょくぶつあぶら			590 22.0
	わかめふりかけ(こぶくろ)	かつおぶし わかめ のり	さとう でんぶん		しお まっちゃん しいたけエキス	
	◆たべれば ぶりだいこん	ぶり	でんぶん さとう ショウガ ぶつあぶら	しょうが だいこん だいこんば	しょうゆ さけ みりん わふうだしのむ	
	◆こんさいみそしる	ぶたにく みそ	さといも こんにゃく しょくぶつあぶら でんぶん	だいこん ごぼう れんこん にんじん ねぶかねぎ	かつおだしのむ こんぶだしのむ しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
● 5年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「しょうゆラーメン」が登場します♪						
15 (月)	◎しょうゆラーメン(ちゅうかめん)		こむぎこ ごめあぶら		しお かんすい	637 23.0
	(しょうゆラーメンのスープ)	ぶたにく	ラード さとう ねぎあぶら ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん もやし ねぶかねぎ キャベツ コーン	しょうゆ チキンスープ しお	
	◆くわいのからあげ	あおのり	しょくぶつあぶら	くわい	しお	
	さっぱりチキンちゅうかサラダ	とりにく わかめ	さとう ごまあぶら	こまつな だいこん	しお しょうゆ す	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
♪ 日本味めぐり…山形県の郷土料理を 紹介します。♪						
16 (火)	ゆかりひじきごはん	ひじき ちりめんじゃこ	ごめ しょくぶつあぶら ごま	あかしそ	みりん さけ しょうゆ しお	598 25.0
	はずラビットあつやきたまご	たまご	さとう でんぶん しょくぶつあぶら		かつおだし す しお しょうゆ	
	★やまがたいもにふう	ぶたにく	さといも しょくぶつあぶら こんにゃく さとう でんぶん	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ しょうが	こんぶだしのむ かつおだしのむ しお しょうゆ さけ みりん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
♪ 食育の日…日本味めぐり 北海道の郷土料理を 紹介します。♪ ♪ ラッキーうさぎの日…「りんご」の中に うさぎりんごが かくれています ♪						
17 (水)	はちみつパン		こむぎこ はちみつ ショートニング さとう		イースト しお	653 25.0
	★きたのだいちミルクシチュー	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	さとう ジャガイモ ごめこ オリーブあぶら なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス コンソメ こしょう	
	★シャッキっとコーンのほっこいどうサラダ		さとう しょくぶつあぶら	キャベツ キュウリ コーン にんじん	す しお こしょう	
	◆ラッキーうさぎりんご			りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
◎冬至…2025年の冬至は、12月22日です。冬至は、1年の中でいちばん長い時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べる理由は、かぼちゃには栄養がたっぷりと含まれており「食べると風邪などにかからない」という言い伝えがあるからです。● お魚の日…旬の さば を紹介します。						
18 (木)	◆いわつきさん しんまいはくはん		ごめ しょくぶつあぶら			670 28.0
	のりつくだに(こぶくろ)	のり	みずあめ さとう			
	◆ゆずかおる さばのなんばんづけ	さば	しょくぶつあぶら さとう でんぶん	しょうが ねぶかねぎ ゆず	しょうゆ す	
	◎とうじの かぼちゃみそすいとんじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	しょくぶつあぶら でんぶん じゃがいも さとう こむぎこ	にんじん はくさい かぼちゃ だいこん しめじ ねぶかねぎ	しょうゆ こんぶだしのむ かつおだしのむ しお グルコマンナン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の カーボロネロ を紹介します。♪ クリスマスデザートセレクト ♪						
19 (金)	◎ポテトベルペラフ		ごめ しょくぶつあぶら バター ジャガイも	コーン あおビーマン あかバブリカ	チキンスープ しろワイン しお コンソメ こしょう	696 24.9
	チーズふうソースインデミグラスハンバーグ	とりにく ぶたにく	ラード ショウブツあぶら さとう でんぶん バター	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム にんじん	しお トマトケチャップ ブラウンルウ トマトペースト チキンスープ あかワイン	
	◎ゆきのけっしようにつつまれたゆきだるまミネストローネスープ	ぶたにく しろいんげんまめ たら	さとう マカロニ オリーブあぶら こむぎこ ごめこ でんぶん	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ カーボロネロ トマト	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス ケチャップ こしょう コンソメ チキンスープ オレガノ ローリエ	
	◎クリスマスデザートセレクト	ぎゅうにゅう タまご	みずあめ さとう こむぎこ しょくぶつあぶら なまクリーム こなめこ チョコレートココア		いちごかじゅう いちごピューレ	
	◎クリスマスのむヨーグルト	だっしゅんにゅう ゼンふんにゅう	さとう		イソマルトオリゴとう ミルクカルシウム	

◇献立表の栄養価は中学年のもの表示しております。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。

◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理 ☆世界の料理