




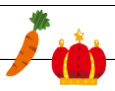


















こんだて

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になる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる			
2 (火)	🍷 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 ♪ 🌐 世界味めぐり…韓国の 家庭料理を 紹介します。 🍷						
	◆いわつきくさん しんまいはくはん		こめ しょうがつあがら			671 26.0	
	☆スンドゥブチゲふう	とうふ ぶたにく あさり こんが	さとう ごまあがら でんがん こんにやく	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 ボークスープ しょうゆ さけ ちゅうかだしのもと こしょう		
	◎あげぎょうざ		ぶたにく	ラード でんがん ごまあがら さとう こむぎこ しょうがつあがら	キャベツ 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					
3 (水)	🐟 お魚の日…旬の さば を紹介します。						
	◆いわつきくさん しんまいはくはん		こめ しょうがつあがら			656 28.9	
	あじつけのり(こぶくろ)	のり こんが 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 でんがん	しょうが ねぶかねぎ	みりん さけ わふうだしのもと す		
	さわにわん	ぶたにく こおりとうふ	しらたき しょうがつあがら でんがん	ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんがだしじる しょうゆ しお こしょう		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
4 (木)	🍲 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 ♪						
	◎そぼろどん(いわつきくさん しんまいはくはん)		こめ しょうがつあがら			631 29.5	
	(そぼろどんのぐ)		とりにく ぶたにく たまご	しょうがつあがら さとう じょうしんこ でんがん	たまねぎ にんじん しょうが		しょうゆ みりん さけ わふうだしのもと しお す こしょう
	さつまじる	ぶたにく みそ	こんにやく しょうがつあがら さつまいも でんがん	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ	こんがだしじる かつおだしじる しょうゆ		
	◆ペにまどんな			ペにまどんな			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
5 (金)	ナン(ごほうそう)		こむぎこ さとう しょうがつあがら		しお	665 30.0	
	バターチキンカレー	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうがつあがら 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 パプリカパウダー カイエンプッパー す チキンスープ		
	かいそうサラダ	わかめ	さとう しょうがつあがら オリーブあがら	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	あがらあげ とりにく ほたて	こめ しょうがつあがら さとう	にんじん くわい いんげん	さけ しお しょうゆ わふうだしのもと	656 27.7	
	こもちししゃもいそペフライ	ししゃも あおさ	パンこ でんがん 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 でんがん さとう こんにやく しょうがつあがら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	しお かつおだしじる こんがだしじる しょうゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9 (火)	🍖 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 かかれています。 🍀						
	◆いわつきくさん しんまいはくはん			こめ しょうがつあがら		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 でんがん しょうがつあがら	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 こんにやく しょうがつあがら でんがん	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	しょうゆ さけ しお かつおだしじる こんがだしじる		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
10 (水)	🍷 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 ♪						
	ちやめし			こめ しょうがつあがら		さけ しょうゆ わふうだしのもと しお こんがちゃ	613 22.2
	うずらたまごいり おでん	えそ いか たら とりにく ぶたにく いとより あつあげ こんが うずらたまご	こんにやく さとう でんがん しょうがつあがら パンこ	だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こんがだしじる かつおだしじる さけ みりん からし ぎょしょう いしる		
	◎からしあえ			ごまつな もやし にんじん	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 もとになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
11 (木)	👤 6年生のお友だちが蓮沼小のみなさんに紹介したい「ポロネーゼ」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。					
	◎ポロネーゼパンネ	ぶたにく とりにく チーズ	マカロニ しょうぶつあぶら オリーブあぶら	にんじん たまねぎ セロリー パセリ 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		しょうぶつあぶら 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 コンデンスミルク	みかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 (金)	🐟 お魚の日…旬の ぶり を紹介します。					
	◆いわつきくさん しんまいはくはん		こめ しょうぶつあぶら			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 でんぷん		しお まつちや しいたけエキス	
	◆たべれば ぶりだいこん 	ぶり	でんぷん さとう しょうぶつあぶら	しょうが だいこん だいこんば	しょうゆ さけ みりん わふうだしのも と	
	◆こんさいみそしる	ぶたにく みそ	さといも こんにゃく しょうぶつあぶら で んぷん	だいこん ごぼう れんこん にんじん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんがだしじる しょう ゆ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15 (月)	👤 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 ♪					
	◎しょうゆラーメン(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあぶら		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 んぷん	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	しょうぶつあぶら	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					
16 (火)	🍣 日本味めぐり…山形県の 郷土料理を 紹介します。 🍣					
	ゆかりひじきごはん	ひじき ちりめんじゃこ	こめ しょうぶつあぶら ごま	あかしそ	みりん さけ しょうゆ しお	598 25.0
	はすらビットあつやきたまご	たまご	さとう でんぷん しょうぶつあぶら		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 しょうぶつあぶら こんにゃく さ とう でんぷん	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ しめじ しょう が	こんがだじじる かつおだしじる しお しょうゆ さけ みりん	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17 (水)	🍣 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 かかれています 🍌					
	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 じゃがいも こめこ 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 パセリ	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	
	★シャッキットとコーンのほっかいどうサラダ		さとう しょうぶつあぶら	キャベツ きゅうり 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					
18 (木)	◎冬至…2025年の冬至は、12月22日です。冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、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。					
	◆いわつきくさん しんまいはくはん		こめ しょうぶつあぶら			670 28.0
	のりつくだに(こぶくろ)	のり 	みずあめ さとう		しょうゆ す	
	◆ゆずかおる さばのなんばんづけ	さば	しょうぶつあぶら さとう でんぷん	しょうが ねぶかねぎ ゆず	しょうゆ す	
	◎とうじの かぼちゃみそずいとんじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうぶつあぶら でんぷん 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 こんがだじじる かつおだしじ る しお グルコマンナン	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19 (金)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の カーポロネロ を紹介します。 ♪ 🎄 クリスマスデザートセレクト 🎄					
	◎ポテトベルピラフ		こめ しょうぶつあぶら パター じゃがいも	コーン あおピーマン あかパプリカ	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 しょうぶつあぶら さとう でんぷん 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 ブラウンルー ト マトペースト チキンスープ あかワイン	
	◎ゆきのけっしょうにつつまれたゆきだるまミネス トロースープ 	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 こめこ でんぷん	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 カーポロ・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 たまご	みずあめ さとう こむぎこ しょうぶつあぶ ら なまクリーム こなあめ チョコレート コ コア		いちごかじゅう いちごビューレ	
◎クリスマスのむヨーグルト	だっしふんにゅう ぜんふんにゅう	さとう		イソマルトオリゴ糖 ミルクカルシウム		