



# 12月のこんだて



町田市立町田第四小学校

令和7年11月28日

日 曜 日	の み も の	こんだてめい	おもな材料とはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			熱や力になる	血・肉・骨 になる	体の調子を整える	
1 (月)	牛乳	ごはん とり肉のねぎみそやき よしの汁 ごもくひじき	米 さとう ごま こんにゃく ふ かたくり粉 油	牛乳 とり肉 油あげ ひじき	しょうが ねぎ にんじん えのきたけ こまつな コーン しめじ	538kcal 26.0g 2.2g
2 (火)	牛乳	きなこパン てづくりワントンスープ こまつなとはるさめのナムル	パン さとう 油 かたくり粉 ワントンのかわ はるさめ ごま	牛乳 きなこ ぶた肉 ぶたひき肉	にんじん 玉ねぎ もやし たけのこ いら こまつな にんにく	531kcal 19.4g 2.4g
3 (水)	牛乳	ほうとう わかめサラダ とうにゅうまっちゃケーキ	ほうとう 油 さとう ごま こむぎ粉 バター あまなっとう	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご 豆乳	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ ほうれんそう きゃべつ きゅうり もやし	563kcal 21.3g 2.6g
4 (木)	牛乳	きのこのピラフ チキンピーンズ フレンチサラダ	米 油 バター じゃがいも	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム コーン ピーマン きゃべつ グリーンピース きゅうり	641kcal 21.7g 2.0g
5 (金)	牛乳	ごはん ホキのみそマヨネーズやき さわにわん はくさいのばいにくあえ	米 油 マヨネーズ ごま	牛乳 ホキ 油あげ	玉ねぎ にんじん しめじ コーン パセリ だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな うめ	542kcal 21.7g 2.1g
8 (月)	牛乳	ぶたどん むらくも汁 かぶとだいこんのゆずあえ	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ しいたけ いら こまつな かぶ だいこん ゆず	566kcal 23.2g 2.2g
9 (火)	牛乳	ツナスパゲティ ポテトドック カラフルサラダ	スパゲティ 油 じゃがいも こむぎ粉 さとう	牛乳 ベーコン ツナ 粉チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ いんげん きゃべつ きゅうり パプリカ	592kcal 21.6g 2.3g
10 (水)	牛乳	大豆入りチキンカレーライス ブロッコリー入りサラダ べにまどんな	アルファ化米 油 じゃがいも バター こむぎ粉 さとう ごま	牛乳 とり肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース きゃべつ コーン ブロッコリー ベにまどんな	648kcal 21.6g 1.8g
11 (木)	牛乳	ごま入りちゃめし しんじゅむし はるさめスープ はくさいのナムル	米 ごま かたくり粉 もち米 油 はるさめ	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 たまご ぶた肉	しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな はくさい きゅうり にんにく	621kcal 24.0g 2.3g
12 (金)	牛乳	まちだのごはん さばのてりやき まちだのやさいのみそスープ まち☆ベジ やさいのごまあえ	米 油 さとう ごま	牛乳 さば とり肉 とうふ	しょうが ほししいたけ にんじん だいこん えのきたけ はくさい ねぎ こまつな もやし	551kcal 24.9g 2.0g
15 (月)	牛乳	ごはん とうふのうま煮 ししゃものからあげ もやしときゅうりのあえもの	米 油 さとう かたくり粉	牛乳 とり肉 いか とうふ ししゃも	にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん はくさい もやし きゅうり コーン	580kcal 25.8g 1.7g
16 (火)	牛乳	ゆかりかけごはん とうふのこばんやき いもっこ汁 やさいのごますあえ	米 油 かたくり粉 さとう こんにゃく さといも ごま	牛乳 とうふ ひじき たらすりみ たまご とりひき肉 とり肉	しそ 玉ねぎ にんじん ほししいたけ まいたけ ねぎ もやし こまつな きりほしだいこん	578kcal 22.5g 2.0g
17 (水)	牛乳	ターメリックライス・豆乳クリームソースがけ きゃべつとみかんのサラダ 白いんげん豆入りスイートポテト	米 バター 油 米粉 さとう ぜんまいも たん乳	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム 白いんげん豆 たまご	にんにく 玉ねぎ パセリ にんじん エリンギ きゃべつ きゅうり みかん	672kcal 20.4g 1.3g
18 (木)	牛乳	とりごぼうごはん いかのみそやき とうふとわかめのすまし汁 おひたし	米 油 さとう	牛乳 とり肉 油あげ いか とうふ わかめ	しょうが ごぼう にんじん いんげん えのきたけ ねぎ 玉ねぎ もやし こまつな	510kcal 23.5g 2.5g
19 (金)	牛乳	ごはん カレー肉じゃが ごぼうと大豆のごまがらめ しおもみやさい	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう かたくり粉 ごま	牛乳 ぶた肉 大豆	玉ねぎ にんじん いんげん ごぼう きゃべつ きゅうり	593kcal 20.4g 1.2g
22 (月)	牛乳	わかめごはん ひじき入りたまごやき とん汁 はくさいのレモンあえ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	牛乳 わかめ たまご とりひき肉 ひじき ぶた肉 とうふ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん はくさい きゅうり レモン	560kcal 23.2g 2.7g
23 (火)	シ ョ ア	チョコチップパン チキンのトマトソースがけ ほしのパスタのやさいスープ カラフルマッシュポテト	パン チョコチップ かたくり粉 油 さとう パスタ じゃがいも	ショア とり肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト にんじん きゃべつ パセリ コーン グリンピース	586kcal 26.7g 2.0g

※学校行事や給食食材の都合で変更することがあります。 ※10日(水)は、アルファ化米を使用します。

くまち☆ベジメニュー

町田市では、地場農産物の活用促進の一環として、7月に続き12月も各小学校で「まち☆ベジ(生産履歴等の管理をして生産した町田産農産物)」を使用した献立を実施します。本校は、12日(金)に、米、白菜、大根、小松菜、ねぎを使用し、「町田のごはん」「町田の野菜のみそスープ」を作ります。



