



12月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 さむさに まけないように たべよう

所沢市立南小学校

日	曜	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
2	火	南小のゆず ミートボール ハヤシライス (ごはん・ルウ)	牛乳 オムレツ フレンチゆずサラダ	こめ、さとう、こむぎこ、 あぶら、バター	牛乳、肉だんご、オムレツ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、トマト、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、ゆず	687	22.8
3	水	秋父復讐こんだて ごはん	牛乳 わらしチキンカツ こんにやくサラダ いなかじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、さといも、 さつまいも	牛乳、とり肉、ぶた肉、 とうふ	きゅうり、こんにやく、キャベツ、 ごぼう、にんじん、だいこん	625	31.6
4	木	ミートドリア	牛乳 かいそうサラダ ABCスープ	こめ、あぶら、じゃがいも、 パンこ、さとう、マカロニ	ぶた肉、ベーコン、チーズ、 牛乳、かいそうミックス、 とり肉	にんにく、なす、たまねぎ、 トマト、きゅうり、とうもろこし、 キャベツ、はくさい、にんじん、 セロリ	566	25.0
5	金	ごはん	牛乳 イワシのたつたあげ きんぴら ぶゆやさいのみそじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、こま	牛乳、イワシ、ベーコン、 こうやとうふ、あぶらあげ、 みそ	ごぼう、にんじん、こまつな、 ねぎ	564	23.0
8	月	キムタクごはん	牛乳 サバのぶなかほし ナムル トッポグスープ	こめ、あぶら、さとう、 こま、トッポグ	ぶた肉、牛乳、 サバぶなかほし、とり肉	つぼつけ、ねぎ、キムチ、もやし、 にんじん、こまつな、しょうが、 にんにく、はくさい	592	25.1
9	火	南小のゆず ゆずしお ラーメン (めん・スープ)	牛乳 てづくりあげぎょうざ ピリカラサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、ぎょうざのかわ、 かたくりこ、こむぎこ	とり肉、牛乳、ぶた肉	はくさい、ねぎ、だいこん、 エリンギ、にんじん、にんにく、 しょうが、ゆず、キャベツ、にら、 もやし、きゅうり、こまつな	543	24.0
10	水	とことこオーガニック ごはん	牛乳 のっぺいじる とりにくのかわりやき なっとうあえ	こめ、さといも、あぶら、 かたくりこ、さとう	牛乳、なまあげ、とり肉、 なっとう、かつおぶし	こんにやく、にんじん、だいこん、 ねぎ、しょうが、にんにく、 こまつな、もやし	517	26.1
11	木	とことこオーガニック メキシカン ピラフ	牛乳 てづくりハンバーグ だいこんサラダ コーンスープ	こめ、むぎ、あぶら、パン こ、さとう、こま	とり肉、牛乳、ぶた肉、 おから、とうにゅう、 ベーコン	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、だいこん、 きゅうり	638	27.8
12	金	とことこオーガニック ポーク カレーライス (ごはん・ルウ)	牛乳 てづくりふくじんづけ はなみかん	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、カレールウ、 さとう	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、 にんにく、しょうが、トマト、 きゅうり、みかん	589	18.7
15	月	ソースやきそば	牛乳 あげしゅうまい ツナサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう	ぶた肉、牛乳、しゅうまい、 ツナ	にんじん、もやし、キャベツ、 こまつな、きゅうり、たまねぎ	512	22.4
16	火	さとうあげパン	牛乳 ポトフ ブロッコリーの にんにくじょうゆあえ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ウインナー、とり肉	にんじん、たまねぎ、はくさい、 セロリ、ブロッコリー、キャベツ、 にんにく	529	20.7
17	水	わかめごはん	牛乳 こうやとうふのうまに やさしいコロケ こまつなのおひたし	こめ、あぶら、さとう、 やさしいコロケ	わかめ、牛乳、ぶた肉、 こうやとうふ、あぶらあげ	こんにやく、にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、たまねぎ、 こまつな、もやし	640	25.1
18	木	さといも ピラフ	牛乳 とりにくのてりやき だいこんのレモンあえ ミネストローネ	こめ、さといも、あぶら、 さとう、かたくりこ、 マカロニ	ベーコン、牛乳、とり肉	にんじん、れんこん、こまつな、 しょうが、だいこん、キャベツ、 レモン、たまねぎ、はくさい、 セロリ、にんにく、トマト	543	24.4
19	金	冬至こんだて 南小のゆず とうじうどん (うどん・しる)	牛乳 みそポテト はくさいとゆずのあえもの	うどん、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 かたくりこ	ぶた肉、牛乳、みそ	にんじん、かぼちゃ、れんこん、 ねぎ、しょうが、はくさい、 とうもろこし、ゆず	578	21.3
22	月	ごはん	牛乳 マーボーあつあげ だいがくいも パンサンスー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも、 みずあめ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、ハム	ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、 しょうが、にんにく、もやし、 はくさい、にんじん	735	26.0
23	火	クリスマス献立 パンケーキ	えら べる のみ もの スパイシーからあげ ほうれんそうとコーンのサラダ ぶゆやさいのクリームに	スパイスドックミックス、 あぶら、かたくりこ、 さとう、こむぎこ、バター	のむヨーグルト、とり肉、 牛乳、とうにゅう、 なまクリーム	しょうが、ほうれん草、もやし、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、はくさい、かぶ、 ブロッコリー	533	23.5

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆はしは、毎日洗って持てきましょう ☆持ち物には名前を書きましょう。
 ☆献立表について質問等がありましたら、
 南小学校 栄養教諭（TEL 2922-3039）まで、ご連絡ください。



平均栄養量	587	24.2
-------	-----	------