

12月分学校給食予定献立表

令和7年度

【目標】 えいせいに きをつけよう



所沢市立清進小学校

| 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 |
|---|---|--|--|---|--|--|---------------|-----------|
| 1 | 月 | ごこくまい ごはん | 牛乳 ヤンニョムチキン しおあじナムル わかめスープ | こめ、さつこくまい、 かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう | 牛乳、とり肉、わかめ、 とうふ | にんにく、こまつな、にんじん、 もやし、だいこん、ねぎ、 しょうが | 526 | 22.7 |
| 2 | 火 | こうやごはん | 牛乳 サケのこうみやき あさづけ みそしる | こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも | こうやとうふ、とり肉、 牛乳、サケ、こんぶ、 とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ | たけのこ、にんじん、しいたけ、 さやえんどう、にんにく、ねぎ、 しょうが、はくさい、きゅうり、 たまねぎ、えのき | 548 | 26.9 |
| 3 | 水 | ライスボール パン | 牛乳 ポークビーンズ アジのこうそうやき きりぼしだいこんのツナマヨサラダ | パン、じゃがいも、 あぶら、さとう、 マヨネーズ、こま | コーヒーマルク、ツナ ぶた肉、だいず、アジ こうやとうふ | にんじん、たまねぎ、にんにく、 トマト、レモン、とうもろこし、 きりぼしだいこん、きゅうり | 581 | 29.3 |
| 4 | 木 | ごはん | 牛乳 ホッケのいちやほしやき うめおかかあえ おでん | こめ、さとう、 じゃがいも | 牛乳、かつおぶし、 ホッケいちやほし、 とり肉、ちくわ、 あげボール、こんぶ | こまつな、もやし、にんじん、 うめ、こんにゃく、だいこん | 534 | 29.4 |
| 5 | 金 | タコライス | 牛乳 じゃこかりサラダ はりはりじる | こめ、むぎ、あぶら、 さとう | 牛乳、牛肉、ぶた肉、 チーズ、こうやとうふ、 とうふ、あぶらあげ、 ちりめんじゃこ | にんにく、たまねぎ、トマト、 みずな、にんじん、しょうが、 キャベツ、きゅうり、ごぼう、 とうもろこし | 602 | 30.2 |
| 8 | 月 | オムライス | 牛乳 ごぼうサラダ ポトフ | こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 マヨネーズ、こま | とり肉、牛乳、ツナ、 オムライスようたまご、 ウインナー | トマト、にんじん、たまねぎ、 エリンギ、にんにく、キャベツ、 セロリ、ごぼう、きゅうり、 とうもろこし | 601 | 23.9 |
| 9 | 火 | ピリカラ みそラーメン | 牛乳 ホキののりごまあげ はるさめサラダ | ちゅうかめん、あぶら、 こめこ、かたくりこ、 こま、はるさめ、さとう | ぶた肉、みそ、牛乳、 ホキ、あおのり、ハム | にんにく、しょうが、はくさい、 キャベツ、もやし、にんじん、 ねぎ、にら、きゅうり | 586 | 29.0 |
| 10 | 水 |  とことこオーガニック ごはん | 牛乳 ぎょうざ マーボーだいこん キャベツのちゅうかサラダ | こめ、ぎょうざ、あぶら さとう、かたくりこ | 牛乳、ハム、ぶた肉、 みそ | キャベツ、きゅうり、にんじん、 だいこん 、たけのこ、にら、ねぎ、 しょうが、にんにく、しいたけ | 599 | 20.7 |
| 11 | 木 | わかめごはん | 牛乳 イカのサラサあげ さといものそぼろに とんじる | こめ、かたくりこ、 こめこ、さといも、 あぶら、さとう | わかめ、牛乳、イカ、 とり肉、ぶた肉、みそ、 とうふ、あぶらあげ | しょうが、こんにゃく、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ | 598 | 27.5 |
| 12 | 金 | きなこ あげパン | 牛乳 ポテトサラダ にくだんごとフォーのスープ | パン、かたくりこ、 あぶら、こめこめん、 さとう、じゃがいも | きなこ、牛乳、ぶた肉、 たまご、ツナ | しょうが、もやし、みずな、 たけのこ、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、とうもろこし、ねぎ | 608 | 21.6 |
| 15 | 月 | ごはん | お茶 サバのみそに なっとうあえ いなかじる | こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ | サバ、みそ、なっとう、 かつおぶし、とり肉、 あぶらあげ | お茶、しょうが、ほうれんそう、 ねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、だいこん、こまつな | 461 | 23.7 |
| 16 | 火 | ジャコトースト | 牛乳 さつまいもサラダ ABCスープ | パン、こま、さとう、 マヨネーズ、あぶら、 さつまいも、マカロニ | ちりめんじゃこ、牛乳、 あおのり、ぶた肉 | にんじん、きゅうり、たまねぎ、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ、にんにく、トマト | 575 | 21.2 |
| 17 | 水 | キムチ チャーハン | 牛乳 サワラのごまだれかけ チョレギサラダ たまごスープ | こめ、あぶら、こま、 さとう、かたくりこ、 はるさめ | ぶた肉、牛乳、のり、 サワラ、とり肉、たまご | ピーマン、キムチ、にんじん、 しょうが、キャベツ、こまつな、 とうもろこし、にんにく、ねぎ、 きくらげ、ほうれんそう | 506 | 24.9 |
| 18 | 木 | スパゲティ ナポリタン | 牛乳 イタリアンサラダ フルーツポンチ | スパゲッティ、さとう、 あぶら、ゼリー | ウインナー、チーズ、 牛乳、ツナ | にんじん、たまねぎ、ピーマン、 にんにく、エリンギ、キャベツ、 ほうれん草、とうもろこし、 トマト、なつみかん、 ミックスドフルーツ | 537 | 20.0 |
| 19 | 金 | カレーライス | 牛乳 かいそうサラダ みかん | こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、バター、 はちみつ、こむぎこ、 さとう | 牛肉、牛乳、わかめ、 かいそうミックス | にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、きゅうり、 キャベツ、みかん | 635 | 20.2 |
| 22 | 月 |  冬至こんだて みそうどん | 牛乳 かぼちゃのみつがらめ ゆずかあえ | うどん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 みずあめ、バター | ぶた肉、とうふ、みそ あぶらあげ、牛乳 | にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにゃく、かぼちゃ、 はくさい、えのき、ゆず | 531 | 20.8 |
| 23 | 火 | デニッシュ ペストリー | 牛乳 フライドチキン フレンチサラダ やさいスープ いちごゼリー | パン、こめこ、あぶら かたくりこ、さとう、 じゃがいも、ゼリー | 牛乳、とり肉、ツナ、 ベーコン | しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 はくさい、とうもろこし、しめじ、 えのき | 582 | 21.3 |
| ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 | | | | | | 平均栄養量 | 565 | 24.3 |