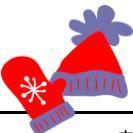


12月分学校給食予定献立表

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	ヤンニヨムチキン しおあじナマル わかめスープ	ごめ、ざっこくまい、 かたくりこ、ごめこ、 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	ごめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	こうやどうふ、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	コ-ヒ- ミル	ポークピーンズ 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、ごま	コーヒーミルク、ツナ ぶた肉、だいたい、アジ こうやどうふ	にんじん、たまねぎ、ににく、 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	ホッケのいちやぼしやき うめおかかあえ おでん	ごめ、さとう、 じゃがいも	牛乳、かつおぶし、 ホッケいちやぼし、 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	ごめ、むぎ、あぶら、 さとう	牛乳、牛肉、ぶた肉、 チーズ、こうやどうふ、 とうふ、あぶらあげ、 ちりめんじゃこ	ににく、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	ごめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 マヨネーズ、ごま	とり肉、牛乳、ツナ、 オムライスようたまご、 ワインナー	トマト、にんじん、たまねぎ、 エリンギ、ににく、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、 ごめこ、かたくりこ、 ごま、はるさめ、さとう	ぶた肉、みそ、牛乳、 ホキ、あおのり、ハム	ににく、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	とここオーガニック ごはん		ぎょうざ マーボーだいこん キャベツのちゅうかサラダ	ごめ、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	ごめ、かたくりこ、 ごめこ、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、ごめこめん、 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	サバのみぞに なつとうあえ いなかじる	ごめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	サバ、みそ、なつとう、 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、ごま、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	ごめ、あぶら、ごま、 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 ナボリタン	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	ワインナー、チーズ、 牛乳、ツナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 ににく、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	ごめ、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		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、ごめこ、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