



12月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】

寒さに負けずに食べよう

所沢市立明峰小学校

日	曜	献立名			(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質
								kcal	g
1	月	ごぼう ピラフ	牛乳	メルルーサのチリソースがけ やさしいサラダ かぶのスープ	こめ、あぶら、さとう	ベーコン、牛乳、 メルルーサ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 とうもろこし、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、セロリ、かぶ、こまつな	528	20.3
2	火	こどもパン スライス	牛乳	てりやきチキン マカロニマヨサラダ 肉だんごのトマトスープ	パン、さとう、 かたくりこ、マカロニ、 あぶら、マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、とり肉、 肉だんご、ベーコン	にんじん、レタス、とうもろこし、 にんにく、たまねぎ、キャベツ、 トマト	573	27.8
3	水	ごはん	牛乳	サバのピリカラやき ごまあえ 肉どうふ	こめ、さとう、 ごま、あぶら	牛乳、サバ、牛肉、 とうふ	しょうが、ほうれん草、もやし、 にんじん、たまねぎ、しらたき、 ねぎ	614	30.1
4	木	むぎごはん	牛乳	エッグカレーライス ブロッコリーのガーリックソース ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、さとう こむぎこ、バター、	牛乳、ぶた肉、 うずらたまご、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、ブロッコリー、 きゅうり、キャベツ	591	22.9
5	金	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ おかかあえ みそしる	こめ、パンこ、さとう	牛乳、牛肉、ぶた肉、 とうにゅう、かつおぶし、 わかめ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、しょうが、 キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ	573	27.7
8	月	ごはん	牛乳	ぶた肉の南部やき キャベツのあさづけ なまあげのピリカラに	こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、こんぶ、 とり肉、なまあげ	しょうが、にんじん、きゅうり、 キャベツ、だいこん、ごぼう、 こんにゃく、キムチ	553	29.5
9	火	ごはん	牛乳	アジフライ チャーシューサラダ せんべいじる	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 なんぶせんべい さとう	牛乳、アジ、やきぶた、 とり肉	きゅうり、キャベツ、にんじん、 ねぎ、ごぼう、はくさい、しらたき	536	23.3
10	水	こぎつね ずし	牛乳	メヌケのさいきょうやき きりぼしだいこんのしおこんぶあえ さといものそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 ごま、さといも、 かたくりこ	とり肉、牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 しおこんぶ、あぶらあげ、	にんじん、しいたけ、 きりぼしだいこん、きゅうり、 だいこん、こんにゃく、しょうが さやえんどう、	522	26.1
11	木	ごはん	牛乳	はるまき はるさめサラダ マーボーだいこん (とことこオーガニックだいこん)	こめ、はるまき、 あぶら、はるさめ、 さとう、かたくりこ	牛乳、ハム、 ぶた肉、みそ	にんじん、キャベツ、もやし、 にんにく、しょうが、しいたけ、 たけのこ、にら、ねぎ、だいこん	597	20.3
12	金	やき カレーパン	牛乳	キャベツサラダ とり肉とじゃがいものスープに ももゼリー	パン、あぶら、 こむぎこ、パンこ、 さとう、じゃがいも、 ゼリー	ぶた肉、チーズ、 牛乳、とり肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、しめじ、にんにく	558	26.9
15	月	むぎごはん	牛乳	ビビンバ ワンタンスープ	こめ、むぎ、 あぶら、さとう、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 こまつな、もやし、ねぎ、 きくらげ、チンゲンサイ	530	27.2
16	火	フレンチ トースト	牛乳	こまつナサラダ ビーフシチュー	パン、さとう、バター、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ	たまご、牛乳、 ツナ、牛肉	にんじん、キャベツ、こまつな、 とうもろこし、にんにく、 たまねぎ、マッシュルーム、 トマト	597	24.1
17	水	ごはん	牛乳	イカのカレーやき いそあえ こうやどうふのうまに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、イカ、のり、 ぶた肉、こうやどうふ	ほうれん草、もやし、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 こんにゃく、しょうが、 さやいんげん	494	29.1
18	木	ちゅうか めん	牛乳	かんとんめん じゃがまるくん ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、エビ、 ホタテ、なると、 チーズ、ハム	にんじん、はくさい、たまねぎ、 たけのこ、きくらげ、にんにく、 しょうが、きゅうり	574	28.2
19	金	食育の日 ごはん	牛乳	サケのあまからあげ ひじきのいために のっぺいじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 さといも	牛乳、サケ、とり肉、 あぶらあげ、ひじき、 とうふ	にんじん、しらたき、だいこん、 ごぼう、ねぎ、こんにゃく、 しょうが	564	26.6
22	月	冬至 カリカリ うめごはん	牛乳	サワラの青のりマヨやき はくさいのゆずふうみあえ かぼちゃとだんごのみそしる	こめ、マヨネーズ、 さとう、しらたまだんご	牛乳、ギンサワラ、 あおのり、こんぶ、 とり肉、あぶらあげ、みそ	うめ、しょうが、はくさい、 にんじん、きゅうり、ゆず、 だいこん、たまねぎ、かぼちゃ	533	23.9
23	火	デニッシュ パン	牛乳	フライドチキン ブロッコリーサラダ ABCスープ ガトーショコラ	パン、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、 マカロニ、 ガトーショコラ	牛乳、とり肉	ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、セロリ	549	23.6
※ 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。								552	25.6
※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。									

みんなで食べよう！ とことこオーガニック

明峰小学校は
11日(木)に大根を使う予定です。

みんなの給食にも
出てくるよ！

有機農業（オーガニック）とは？

化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産による環境への負荷をできる限り減らした農業のことです。

化学肥料の代わりには、落ち葉や動物のフンなどを混ぜた「たい肥」を使います。また、化学合成農薬の代わりには、ネットを張って虫を防ぎます。除草剤も使うことができないため、手作業で草とりをします。

スーパーなどで売られている「有機農産物」は、第三者機関が国際的な水準を満たしていることを認証し、「有機JASマーク」が付いています。しかし、このマークを取得することは簡単ではありません。

所沢市では、試験的に「とことこオーガニック」という独自の基準を設けて、有機農業に取り組む畑で採れた野菜を学校給食に使用しています。

