



12月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】

寒さに負けないように食べよう

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、じやがいも	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 プ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、じやがいも、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、ににく、りんご、プロッコリー、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、じやがいも、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えあえ 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 マー婆ーだいこん (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 とり肉とじやがいものスープに ももゼリー	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう、じやがいも、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	こまツナサラダ ビーフシチュー	パン、さとう、バター、あぶら、じやがいも、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 じやがまるくん 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、じやがいも	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 プロッコリーサラダ 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	プロッコリー、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。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

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。

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、落ち葉や動物の粪などを混ぜた「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。

みんなの給食にも
出てくるよ！