



12月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 寒さにまけないように食べよう

所沢市立東所沢小学校

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	ビビンバ	牛乳	はるさめスープ りんご	こめ、あぶら、さとう、ごま、 はるさめ、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、みそ、 なると	こんにゃく、しょうが、にんにく、 こまつな、だいずもやし、 にんじん、ねぎ、きくらげ、りんご	506	23.1
2	火	ごはん	牛乳	サバのみそだれかけ いそあえ さといもとだいこんの にもの	こめ、さとう、かたくりこ、 ごま、さといも、あぶら	牛乳、サバ、みそ、のり、 とりにく	しょうが、キャベツ、こまつな、 きゅうり、だいこん、にんじん、 こんにゃく	518	24.4
3	水	ココア あげパン	牛乳	ジャーマンポテト ウインナーのトマトスープ	パン、あぶら、ココア、 さとう、じゃがいも	牛乳、ベーコン、ウインナー	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、キャベツ、トマト	577	19.6
4	木	ごはん	牛乳	とりからあげのレモンソース キャベツのおかかあえ みそしる	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう	牛乳、とりにく、 かつおぶし、あぶらあげ、 みそ	レモン、キャベツ、だいこん、 はくさい、ねぎ、こまつな	500	21.8
5	金	ツイスト パン	牛乳	さといもグラタン ツナサラダ キャベツのスープ	パン、さといも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ウインナー、 ベーコン、チーズ、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 にんじん、セロリ	599	22.8
8	月	ぎゅうどん	牛乳	まめマヨサラダ みそしる	こめ、あぶら、さとう、 マヨネーズ、ごま、 さつまいも	牛乳、ぎゅうにく、ハム、 だいず、みそ	こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 ほうれんそう、キャベツ、しめじ	582	21.4
9	火	ごもく あんかけ やきそば	牛乳	だいこんのこうみづけ キャラメルポテト	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 さつまいも、バター	ぶたにく、エビ、 うずらたまご、牛乳	にんじん、はくさい、もやし、 にら、だけのこ、きくらげ、 にんにく、しょうが、だいこん	534	19.1
10	水	ごはん	牛乳	サケのやくみソースかけ ちゅうかうあえもの とうふのちゅうかに	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ギンサケ、ハム、 ぶたにく、とうふ	ねぎ、しょうが、レモン、もやし、 キャベツ、にんじん、にんにく、 だけのこ、えのき、しいたけ、 ほうれんそう	518	26.0
11	木	くろパン	牛乳	フライドさといも キャベツのレモンあえ ビーフシチュー	パン、さといも、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、ぎゅうにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、 レモン、にんにく、しょうが、 たまねぎ	680	22.7
12	金	ごはん	牛乳	とりにくのねぎみそやき こまつなのからしあえ おでん	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、とりにく、みそ、 ちくわ、あげボール、 うずらたまご、がんもどき、 こんぶ	ねぎ、しょうが、こまつな、 もやし、こんにゃく、だいこん	501	24.3
15	月	こめこ カレー ライス	牛乳	フレンチサラダ ココアプリン	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こめこ、バター、 さとう、ココア	牛乳、ぶたにく、かんでん、 なまクリーム	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり	637	21.5
16	火	こどもパン	牛乳	手ごねハンバーグ ハムサラダ ABCスープ	パン、パンこ、さとう、 あぶら、マカロニ	牛乳、ぎゅうにく、 ぶたにく、とうにゅう、 ハム、とりにく、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、セロリ	578	30.0
17	水	ごはん	牛乳	ユーリンチー みずなとツナのサラダ マーボーだいこん	こめ、あぶら、かたくりこ、 こめこ、さとう	牛乳、とりにく、ツナ、 ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、みずな、だいこん、 にら、にんじん、しいたけ	616	24.2
18	木	フレンチ トースト	牛乳	ブロッコリーの にんにくソース ポトフ	パン、バター、さとう、 あぶら、じゃがいも	牛乳、たまご、ぶたにく、 ウインナー	ブロッコリー、にんにく、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ	515	23.3
19	金	ごはん	牛乳	ブリのてりやき れんこんのきんぴら みそしる	こめ、さとう、あぶら、 さつまいも	牛乳、ブリ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	しょうが、れんこん、こんにゃく、 にんじん、だいこん、ねぎ	523	21.2
22	月	ひじき ごはん	牛乳	ささかまのいそべあげ はくさいのゆずかあえ ほうとうじる	こめ、あぶら、さとう、ごま、 こむぎこ、ほうとう	とりにく、ひじき、 あぶらあげ、牛乳、 ささかまほこ、あおのり、 こんぶ、みそ	しいたけ、こんにゃく、はくさい、 にんじん、みずな、ゆず、 かぼちゃ、だいこん、ねぎ、 ほうれんそう	551	23.0
23	火	ウインナー ピラフ	牛乳	とりにくのステーキソース ほうれんそうサラダ やさしいスープ おだのしみデザート	こめ、バター、あぶら、 さとう、かたくりこ、デザート	ウインナー、ベーコン、 牛乳、とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、セロリ、 にんにく、りんご、ほうれんそう、 もやし、とうもろこし、キャベツ	628	26.3
平均栄養量							563	23.2	

☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。

みんなで食べよう！ とことこオーガニック

有機農業に取り組む畑で採れた野菜を試験的に使っています。

とことこオーガニックの野菜は、味へのこだわりはもちろん、土づくりにもこだわり、化学的に合成された肥料や農薬を使わない「環境にやさしい農法」で育ちます。虫に食べられてしまったり、育つまでに時間がかかったりすることから、予定していても使えないことがあります。

私たちがこの野菜を食べることは、環境にやさしい農業に取り組む農家を応援し、所沢の畑を未来に残していくことにもつながります。



この取り組みに栄養士が
名前をつけました。
このマークを
ぜひ覚えてください！

とことこオーガニック野菜を 使用します

12月はとことこオーガニック野菜のだいこんを17日(水)の「マーボーだいこん」で使用する予定です。

※とことこオーガニック野菜は供給量の都合から、変更になる場合があります。