

12月分学校給食予定献立表

令和7年度

【目標】さむさにまけないようにたべよう

所沢市立松井小学校

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
		主食	牛乳	おかず				kcal	g
1	月	ごはん	牛乳	サケのもみじやき ごぼうれんこんサンサラダ はくさいのみそしる	ごめ、あぶら、マヨネーズ、 ごま、さとう	牛乳、ギンサケ、みそ、 ハム、あぶらあげ、 わかめ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 れんこん、とうもろこし、 きゅうり、はくさい、ねぎ	549	23.7
2	火	バターロール	牛乳	とりにくの こうそうやき キャベツと ハムのサラダ ABCスープ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、マカロニ、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ハム、 ベーコン	しょうが、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、セロリ	528	25.3
3	水	にこみうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ キャベツの しおこんぶあえ こくとうむしパン	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら、むしパンミックス、 バター、ごま	ぶた肉、あぶらあげ、牛乳、 ちくわ、あおのり、 しおこんぶ、たまご、 とうにゅう	こまつな、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	524	23.6
4	木	ピピンパ	牛乳	フォーのスープ みかん	ごめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、ごめごめん	ぶた肉、みそ、牛乳、とり肉	しょうが、ににく、にら こんにゃく、ほうれん草、 にんじん、ねぎ、たまねぎ、 みずな、もやし、みかん	558	26.6
5	金	きびごはん	牛乳	いかのてりあげ ほうれんそうの からしあえ とんじる	ごめ、きび、かたくりこ、 あぶら、さとう、じゃがいも	牛乳、イカ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、ほうれん草、ねぎ、 にんじん、だいこん、ごぼう、 もやし、こまつな、こんにゃく	565	26.1
8	月	ごはん	牛乳	てづくりふりかけ れんこんいり とりつくね かぶときゅうりの あますあえ いなかじる	ごめ、ごま、さとう、 パンこ、 かたくりこ、あぶら	牛乳、かつおぶし、 ちりめんじゃこ、とり肉、 とうふ、あぶらあげ	ねぎ、しょうが、れんこん、 きゅうり、かぶ、にんじん、 だいこん、こまつな	558	28.0
9	火	ごはん	牛乳	アジフライ コールスローサラダ だいこんと はくさいのみそしる	ごめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、アジ、あぶらあげ、 みそ	キャベツ、とうもろこし、 にんじん、だいこん、 はくさい、ねぎ	524	21.8
10	水	チキンカレー ライス	牛乳	つぼみサラダ フルーツポンチ	ごめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら、こむぎこ、 バター、ゼリー、みずなめ	とり肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご しょうが、ににく、もも ブロッコリー、きゅうり、 とうもろこし、みかん、パイン	681	21.9
11	木	はちみつパン	牛乳	マカロニグラタン みずなサラダ ふゆやさいスープ	パン、マカロニ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉、とうにゅう、 チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、みずな、 だいこん、とうもろこし、 はくさい、こまつな、ねぎ	567	24.5
12	金	ごはん	牛乳	メヌケの さいきょうやき あげごはうのごまあえ むらくもじる	ごめ、あぶら、かたくりこ、 さとう、ごま	メヌケさいきょうづけ、 牛乳、とり肉、たまご、 とうふ、わかめ	ごぼう、にんじん、 ほうれん草、たまねぎ、 しょうが	514	23.0
15	月	ナン	コーヒー ミルク	ジャーマンポテト フレンチサラダ ポークピニーズ	ナン、じゃがいも、バター、 あぶら、さとう、パンこ	コーヒーミルク、ベーコン、 ぶた肉、だいす	たまねぎ、パセリ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、トマト	578	24.0
16	火	ごはん	牛乳	サバぶんかぼし いそあえ にくじやが	ごめ、あぶら、ごま、 さとう、じゃがいも	牛乳、サバぶんかぼし、 のり、ぶた肉	こまつな、もやし、にんじん こんにゃく、たまねぎ	568	23.4
17	水	むぎいり ごはん	牛乳	焼きぎょうざ パンサンスー マー婆ーだいこん	ごめ、むぎ、ぎょうざ、 あぶら、はるさめ、さとう、 かたくりこ	牛乳、ハム、ぶた肉、みそ	もやし、はくさい、にんじん、 だいこん、ねぎ、だけのこ、 しいだけ、しょうが、ににく	560	21.6
18	木	オムライス	牛乳	ほうれんそうサラダ はくさいと にくだんごのクリーム に	ごめ、バター、あぶら、 さとう、こむぎこ	オムライスようたまご、 とり肉、牛乳、肉だんご、 ベーコン、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、 ビーマン、ににく、 ほうれん草、とうもろこし、 はくさい	612	25.5
19	金	しおラーメン	牛乳	だいこんの ちゅうかサラダ チャーシューむしばん	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、むしパンミックス	牛乳、ぶた肉、ハム、 とうにゅう、やきぶた、みそ	にんじん、キャベツ、にら、 もやし、たまねぎ、ににく、 しょうが、とうもろこし、 きくらげ、だいこん、 きゅうり、ねぎ	582	25.8
22	月	うどん	牛乳	きつねにくうどん かぼちゃのみがらめ ゆこうあえ ゆずぜりー	うどん、さとう、ゼリー、 かたくりこ、あぶら、 バター	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 こんぶ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、しいだけ、 かぼちゃ、はくさい、ゆず	545	21.6
23	火	フラワーロール	のむヨー グルト	とりにくの ガーリックあげ ブロッコリーサラダ ミニストローネースープ おたのしみデザート	パン、こめこ、かたくりこ、 あぶら、さとう、マカロニ、 じゃがいも、 おたのしみデザート	のむヨーグルト、とり肉、 ベーコン	しょうが、ににく、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん、セロリ、トマト	595	22.7

※ 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。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

※ はしは毎日洗って持ってきてましょう。

平均栄養量

565

24.1

みんなで食べよう！ とことこオーガニック

17日(水)と19(金)の給食は、とことこオーガニックの野菜(だいこん)を使う予定



とことこオーガニックの野菜とは、所沢市内において有機農業の取組を2年以上、野菜によっては3年以上行っている畑で収穫された野菜です。（2年または3年経っていない場合は「挑戦中」としています。）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、環境にもやさしい農業に取り組んでいます。環境にやさしいということは、未来への農地を守り農家を支えることにもつながります。生育状況によっては、使えないこともありますが、これからも学校給食に使うことで応援していきます。

