

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



所沢市立中富小学校

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	ごはん	牛乳	とりのてりかけ キャベツのおひたし すいとんじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、こま、こむぎこ	牛乳、とり肉、かつおぶし、 あぶらあげ	キャベツ、にんじん、 だいこん、こまつな、ねぎ	602	26.9	
2 火	むぎごはん	牛乳	ぶたどん こまつなのいそあえ はくさいのみそじる	こめ、むぎ、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、ぶた肉、のり、 あぶらあげ、わかめ、みそ	しらたき、しいたけ、 たまねぎ、しょうが、 こまつな、もやし、 にんじん、はくさい、ねぎ	556	28.5	
3 水	うどん	牛乳	カレーなんばん わかめのすのもの だいがくいも	うどん、あぶら、こむぎこ、 さとう、さつまいも、 みずあめ、こま、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、わかめ、 ちくわ	たまねぎ、ねぎ、 チンゲンサイ、もやし、 にんじん	549	20.2	
4 木	ナン	牛乳	ポークビーンズ バリバリサラダ みかん	ナン、あぶら、さとう、 ワントンのかわ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいず	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 ほうれん草、とうもろこし、 みかん	629	29.4	
5 金	ガーリック ライス	牛乳	タンドリーチキン フレンチサラダ コーンシチュー	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	牛乳、とり肉、ヨーグルト、 ベーコン	にんにく、パセリ、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 とうもろこし	590	24.5	
8 月	ごはん	牛乳	にくじゃが ごぼうのみつがらめ こまつなのおかかあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう、かたくりこ、こま	牛乳、ぶた肉、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、さやいんげん、 ごぼう、こまつな、もやし	522	20.1	
9 火	ハニートースト	牛乳	とりにくのトマトに ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	パン、はちみつ、バター、 さとう、あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、ツナ、 ベーコン	ブロッコリー、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、 キャベツ	554	28.7	
10 水	わかめごはん	牛乳	イナダのさいきょうやき うのはな さつまいものみそじる	こめ、あぶら、さとう、 さつまいも	わかめ、牛乳、 イナダさいきょうづけ、 おから、とり肉、 あぶらあげ、みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、 しいたけ、さやいんげん、 たまねぎ	546	23.0	
11 木	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン にくだんごのもちごめむし かぶと きゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、 こま、かたくりこ、 パンこ、もちごめ、さとう	牛乳、ぶた肉、とうふ	こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし、 たまねぎ、きくらげ、 しょうが、かぶ、 きゅうり	623	30.9	
12 金	はつがげんまい ごはん	牛乳	スタミナなっとう パンパンジーサラダ りんご	こめ、はつがげんまい、 あぶら、さとう、こま	牛乳、とり肉、なっとう	しょうが、にんにく、ねぎ、 はねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 りんご	535	25.4	
15 月	くろパン	牛乳	ホキのフライ グリーンサラダ ふゆやさいの クリームスープ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、こめこ	牛乳、ホキ、とり肉	キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、 れんこん、はくさい、 ブロッコリー	598	28.0	
16 火	ごはん	牛乳	マーボーどうふ しゅうまい チョレギサラダ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、しゅうまい、のり	にんにく、しょうが、 にんじん、ねぎ、にら、 キャベツ、もやし、 とうもろこし	587	27.3	
17 水	キムタク ごはん	牛乳	イカのかりんあげ まめもやしのナムル こまつなスープ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう	ベーコン、牛乳、イカ、 とり肉	キムチ、たくあん、 しょうが、こまつな、 だいずもやし、にんじん、 もやし	528	23.6	
18 木	スパゲッティ ミートソース	牛乳	イタリアンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 にんにく、トマト、 キャベツ、みずな、 きゅうり、とうもろこし、 パイン、なつみかん、もも	603	26.6	
19 金	ごはん	牛乳	プリだいこん かぼちゃのみつがらめ ほうれんそうのごまあえ	こめ、さとう、あぶら、 バター、こま	牛乳、プリ	だいこん、しょうが、ねぎ、 かぼちゃ、ほうれん草、 にんじん、もやし	588	20.3	
22 月	クリスマス献立 ライスボール パン	牛乳	ローストチキン ブロッコリーの にんにくソースがけ ミネストローネ クリスマスゼリー	パン、はちみつ、あぶら、 じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン、 だいず、かんてん	たまねぎ、にんじん、 セロリ、にんにく、 しょうが、ブロッコリー、 キャベツ、トマト、りんご、 いちご	580	27.2	
23 火	むぎごはん	コーヒ ーミルク	ハヤシライス 3しょくピクルス	こめ、むぎ、さとう、 こむぎこ、あぶら、バター	コーヒーマルク、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、 にんにく、セロリ、 マッシュルーム、トマト、 きゅうり、かぶ	582	21.5	
17回	※ 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、毎日洗って持ってきてください。持ち物には名前を書きましよう。 ※ 今月の中富でとれた野菜は、 じゃがいも、長ねぎ、大根 です。 ※ 毎日の給食の様子を中富小HPにアップしています。右の二次元コードから、ぜひご覧ください。						平均栄養量	575	25.4

