

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 kcal	たん白質 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	ふたどん こまつないそあえ はくさいのみそしる	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、 チングンサイ、もやし、 にんじん	549	20.2	
4	木	ナン	牛乳	ポークピーンズ バリバリサラダ みかん	ナン、あぶら、さとう、 ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいす	にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 ほうれん草、どうもろこし、 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、 じゅがいも、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	にくじゅが 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 プ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	プロッコリー、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 さつまいものみそしる	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 にくだんこのもちごめむし 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、さくらげ、 しうが、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 ハンパンシーサラダ 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	ぐろパン	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、 プロッコリー	598	28.0	
16	火	ごはん	牛乳	マー婆ーどうふ 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、 だいすきもやし、にんじん、 もやし	528	23.6	
18	木	スペゲッティ 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	スペゲッティ、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、なみかん、もも	603	26.6	
19	金	ごはん	牛乳	ブリだいこん 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、ブリ	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 プロッコリーの にくにくソースかけ ミネストローネ クリスマスゼリー	パン、はちみつ、あぶら、 じゅがいも、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン、 だいす、かんてん	たまねぎ、にんじん、 セロリ、にんにく、 しょうが、プロッコリー、 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しづくピクリス	こめ、むぎ、さとう、 こむぎこ、あぶら、バター	コーヒーミルク、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ほしい。持ち物には名前を書きましょう。 ※ 今月の中富でどれた野菜は、 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。		QRコード	平均栄養量	575	25.4