

# 12月分学校給食予定献立表

令和7年度



## 【給食目標】寒さに負けない食事をしよう！



所沢市立中央小学校

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	オムライス (チキンライス・たまご)	牛乳	ジャーマンポテと ABCスープ	ごめ、むぎ、バター、さとう、あぶら、さといも、かたくりこ、じゃがいも、マカロニ	オムライスようたまご、とり肉、牛乳、ウイナー	トマト、たまねぎ、どうもろこし、ピーマン、にんにく、にんじん、キャベツ、セロリ	564 23.1
2	火	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし なつとうあえ さつまじる	ごめ、さとう、さつまいも、あぶら	牛乳、サバぶんかぼし、なつとう、かつおぶし、ぶた肉、みそ	ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ	552 23.6
3	水	ぶたキムチどん (ごはん・ぐ)	牛乳	かりっとねつとりさといもぎょうざ はなみかん	ごめ、あぶら、さとう、かたくりこ、さといも、ぎょうざのかわ、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、みそ、チーズ	しょうが、にんにく、キムチ、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、しいたけ、こまつな、みかん	586 25.0
4	木	バターロール	牛乳	とり肉のマーマレードやき ふゆやさいのクリームに りんご	パン、マーマレード、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、なまクリーム、チーズ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、かぶ、プロッコリー、カリフラワー、りんご	577 26.2
5	金	そぼろずし	牛乳	カツオのみぞだれかけ いそあえ かきたまじる	ごめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま	とり肉、牛乳、カツオ、みそ、のり、たまご、かまぼこ	しょうが、にんじん、しいたけ、こまつな、もやし、ほうれん草、たまねぎ	554 28.6
8	月	ごはん	牛乳	アジフライ こうやどうふのそぼろに ぱいにくあえ	ごめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、アジ、ぶた肉、こうやどうふ、かつおぶし	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、さやえんどう、きゅうり、だいこん、うめ	597 28.8
9	火	ライスピール パン	牛乳	さといものチーズやき ようふうワンタンスープ こまツナサラダ	パン、さといも、マヨネーズ、ワンタンのかわ、あぶら、さとう	牛乳、チーズ、とり肉、ツナ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、こまつな、きゅうり、キャベツ、どうもろこし	560 21.7
10	水	きびごはん	お茶	とり肉のねぎみそやき おでん ごまあえ ももゼリー	ごめ、きび、さとう、あぶら、じゃがいも、ごま	とり肉、みそ、ちくわ、つみれ、あげボール、うずらたまご、こんぶ	おちや、しょうが、ねぎ、こんにゃく、だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、もも	518 23.5
11	木	みそラーメン (ちゅうかめん・しる)	牛乳	からいもくん しおあじナムル	ちゅうかめん、さとう、ごま、あぶら、さつまいも、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、わかめ、みそ、チーズ、ハム	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、ごぼう、こまつな、だいじもやし	616 25.6
12	金	カレーライス (むぎごはん・ルー)	牛乳	ほうれん草サラダ ヨーグルトあえ	ごめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、はちみつ、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ハム、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、ほうれん草、キャベツ、どうもろこし、なつみかん、パイン、もも	639 23.8
15	月	ごはん	牛乳	サケのチャンチャンやき 肉じゃが からしあえ	ごめ、バター、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、サケ、みそ、ぶた肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、しらたき、さやえんどう、こまつな、もやし	521 25.9
16	火	フレンチ トースト	牛乳	ファイバーミネストローネ スイートポテトサラダ	パン、バター、さとう、マカロニ、むぎ、レンズまめ、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	牛乳、たまご、とり肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、エリンギ、にんにく、トマト、どうもろこし	517 22.1
17	水	むぎごはん	牛乳	てづくりシューマイ マー婆ーだいこん パンサンスー	ごめ、むぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、はるさめ、しゅうまいのかわ	牛乳、とり肉、とうふ、ホタテ、みそ、ぶた肉、ハム	こまつな、たまねぎ、しょうが、だいこん、にら、にんじん、ねぎ、にんにく、しいたけ、もやし、キャベツ	568 24.0
18	木	スパゲティ アマトリチャーナ (スパゲティ・ぐ)	牛乳	オムレツ はくさいとりんごのサラダ	スパゲッティ、あぶら、さとう、こめこ	牛乳、ベーコン、チーズ、なまクリーム、オムレツ	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、はくさい、きゅうり、りんご	627 25.1
19	金	おせきごはん	牛乳	とり肉のポップフライ おかあえ けんちんじる ほうじゅぱりん	もちごめ、ごめ、あずき、ごま、かたくりこ、あぶら、さとう、さといも、ほうじゅぱりん	牛乳、とり肉、かつおぶし、かまぼこ、とうふ	にんにく、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう	650 25.7
22	月	カリカリうめ ごはん	牛乳	さといももち はくさいとゆずのつけもの ほうとう	ごめ、ごま、さといも、かたくりこ、あぶら、さとう、ほうとう	牛乳、こんぶ、とり肉、みそ	うめ、はくさい、にんじん、ゆず、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、ごぼう、こまつな、しいたけ	541 19.0
23	火	クリスマス献立 あおなビラフ	牛乳	ロースチキン オニオンコンソメスープ クリスマスサラダ ガトーショコラ	ごめ、むぎ、バター、あぶら、マカロニ、さとう、ガトーショコラ	ツナ、牛乳、とり肉、ベーコン、かまぼこ	にんじん、こまつな、たまねぎ、セロリ、にんにく、しょうが、プロッコリー、どうもろこし	643 25.9

\* 材料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。献立についての質問がありましたら、中央小栄養士杉本(TEL2995-5631)までご連絡ください。

\* 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。

月平均 578 24.6

給食だよりに 「食育フォーラム」のお知らせがあります。 所沢市のホームページからの申し込みが必要です。
---



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。

昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が

生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、

ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、

「ん」のつく食べ物を食べて「運」を

呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

