

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	たん白質	
							kcal	g	
1 月	オムライス (チキンライス・ たまご)	牛乳	ジャーマンポテさと ABCスープ 	こめ、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、ウインナー	トマト、たまねぎ、とうもろこし、 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	サバのぶなかぼし なっとうあえ さつまじる	こめ、さとう、さつまいも、 あぶら	牛乳、サバぶなかぼし、 なっとう、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	こめ、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	とり肉のマーメレードやき ふゆやさいのクリームに りんご	パン、マーメレード、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、 ブロッコリー、カリフラワー、りんご	577	26.2	
5 金	そばろずし	牛乳	カツオのみそだれかけ いそあえ かきたまじる	こめ、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 こうやどうふのそばろに ばいにくあえ	こめ、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	ライスボール 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 こまつナサラダ 	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、とうもろこし	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	こめ、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、だいずもやし	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	こめ、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、とうもろこし、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	こめ、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、とうもろこし	517	22.1	
17 水	むぎごはん	牛乳	てづくりシューマイ マーボーだいこん パンサンスー 	こめ、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	20回目の開校記念日 おせきはん	牛乳	とり肉のポップフライ おかかあえ けんちんじる ほうじちゃプリン 	もちこめ、こめ、あずき、 ごま、かたくりこ、あぶら、 さとう、さといも、 ほうじちゃプリン	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 	こめ、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	あおなピラフ	牛乳	ローストチキン 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	こめ、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、ブロッコリー、 とうもろこし	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。							月平均	578	24.6
※ 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。									

※ 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。

給食だより
「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！

