



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

所沢市立富岡小学校

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	kcal	g	
1	月	ごはん	牛乳	ブリのてりやき かぶのあますあえ いりどうふ	こめ、さとう、あぶら	牛乳、ブリ、ぶた肉、 たまご、とうふ	しょうが、かぶ、かぶのは、にんじん、 ねぎ、しいたけ	595	31.7	
2	火	チキンドリア	牛乳	ごぼうサラダ だいこんのスープ	こめ、バター、さとう、 あぶら、こむぎこ、こま、 マヨネーズ	とり肉、牛乳、チーズ、 ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、 トマト、ごぼう、にんじん、どうもろこし、 きゅうり、だいこん、だいこんのは	550	20.6	
3	水	ごはん	牛乳	みそそぼろどんのぐ こもくごまあえ もぞくスープ	こめ、あぶら、さとう、 バター、こま	牛乳、とり肉、こうやどうふ、 みそ、あぶらあげ、もぞく、 とうふ	たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、 もやし、こんにゃく、みずな	512	21.5	
4	木	ガーリック トースト	牛乳	とりにくのトマトソースかけ ポテトサラダ ABCスープ	パン、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マヨネーズ、マカロニ	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、トマト、たまねぎ、にんにく、 にんじん、きゅうり、どうもろこし、 キャベツ、セロリ	522	22.2	
5	金	チャーハン	牛乳	パリパリはるまき だいこんの ちゅうかふうつけもの トッポギスープ	こめ、さとう、あぶら、 はるまき、トッポギ、 かたくりこ	やきぶた、牛乳、たまご	たけのこ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、ビーマン、だいこん、だいこんのは、 にら、ににく、しうが、キムチ	505	16.7	
8	月	ミートソース ペンネ	牛乳	だいこんと プロッコリーのサラダ コーンスープ	マカロニ、あぶら、バター、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、セロリ、エリンギ、 ビーマン、ににく、しうが、トマト、 だいこん、キャベツ、プロッコリー、 どうもろこし	520	23.3	
9	火	ごはん	お茶	ユーリンチー パンサンスター なまあげチャーサイ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、はるさめ	とり肉、ハム、ぶた肉、 なまあげ、みそ	おちゃ、しうが、ねぎ、きゅうり、 もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、 だけのこ、しいたけ	539	20.7	
10	水	ごはん	牛乳	わ!ビビンバのぐ フォーのスープ りんご	こめ、さとう、あぶら、 こめこめん	牛乳、ぶた肉、みそ、 ひじき、とり肉	ににく、うめ、きりぼし大いこん、 しいたけ、うれん草、だいすもやし、 にんじん、キムチ、みずな、もやし、 ねぎ、りんご	527	25.3	
11	木	くろパン	牛乳	ホキのこうそうやき ほうれんそうサラダ ボトフ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、ホキ、ウインナー	しうが、ほうれん草、どうもろこし、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ	527	24.5	
12	金	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ (おろしソース) れんこんのきんぴら はくさいのみぞしる	こめ、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、たまご、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、だいこん、しうが、 こんにゃく、れんこん、にんじん、 はくさい、ねぎ	566	24.9	
15	月	ごはん	牛乳	キーマカレー プロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	こめ、レンズまめ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ハム、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ビーマン、 きビーマン、マッシュルーム、しうが、 ににく、りんご、プロッコリー、キャベツ、 どうもろこし、もも、なつみかん、パイン	640	25.0	
16	火	ちゅうかめん	牛乳	タンメンのつゆ アメリカンドッグ みかん	ちゅうかめん、あぶら、 スパイスドッグミックス、 さとう	牛乳、ぶた肉、 フランクフルト	にんじん、キャベツ、ビーマン、 もやし、たまねぎ、しうが、 きくらげ、みかん	633	24.7	
とこここオーガニックのだいこんをつかったメニュー										
17	水	ごはん	牛乳	ちゅうかふうチキン とうみょうのナムル マー婆ーだいこん 	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、ハム、 ぶた肉、みそ	たまねぎ、しうが、ににく、 とうみょう、だいすもやし、にんじん、 だいこん、にら、ねぎ、しいたけ	550	25.9	
18	木	やきサンド	牛乳	イカとコーンのサラダ ふゆやさいのグリームに	パン、バター、さとう、 あぶら、こむぎこ	ハム、チーズ、牛乳、イカ、 とり肉、なまクリーム	キャベツ、セロリ、きゅうり、 どうもろこし、にんじん、たまねぎ、 はくさい、かぶ、プロッコリー、 カリフラワー	632	27.0	
19	金	ごはん	牛乳	アジフライ キャベツのおかかあえ どんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、さといも	牛乳、アジ、かつおぶし、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、 ごぼう、ねぎ、こんにゃく	578	27.1	
とうじこんだて きょうは いちねんのなかで いちばん よるが ながいひ										
22	月	うどん	牛乳	にくつけうどん れんこんサンタ かぼちゃのみがらめ ゆずゼリー 	うどん、さとう、 あぶら、マヨネーズ、 バター、ゼリー	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ	しうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほうれん草、しいたけ、れんこん、 どうもろこし、かぼちゃ	564	20.8	
2がっさいごのきゅうしょくは クリスマスマニュ										
23	火	ワインナー ピラフ	のむ ヨーグルト	ローストチキン クリスマスマサラダ ミニストローネー てづくりココアプリン 	こめ、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも	ワインナー、のむヨーグルト、 とり肉、かまぼこ、ベーコン、 牛乳、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、セロリ、 どうもろこし、ににく、しうが、 プロッコリー、キャベツ、きゅうり、 トマト	572	23.5	
17回								平均栄養量	566	24.9

学校・家庭・地域で広げよう! 食の輪

食育フォーラム

今年度は、埼玉県内の栄養教諭として長年活躍されている猪瀬里美先生の講演会です。
小中学校の保護者の皆さん
日々頑張っている子どもたちの
食事について、お話しを伺います。
当日は、給食センターのおいしい給食も
試食できます！
興味のある方はぜひご参加ください。



日時：2月6日（金）10時30分～13時

（受付10時より・試食会含む）

※同時間開催の給食展は12時30分～開場です。

受付期間：12月5日（金）9時から

12月12日（金）17時まで

受付方法：電子申請

右記二次元コードによりお申込みください。

一般申し込み：先着20名程度

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※二次元コードが読み込めない場合は所沢市役所のホームページ
より「食育フォーラム」を検索してください。

参加費用：330円（給食試食会代）

※申し込み後のキャンセルはお受けできません。

試食代をご負担いただきますのでご了承ください。



12月はとこここオーガニックの大根を使った給食が出ます。

また、とこここオーガニックお試し中の農家さんの人参を毎日使用予定です。とこここオーガニックについては給食だよりも掲載しているので、ぜひご覧ください。

