

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

所沢市立牛沼小学校

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	てりやきハンバーグ キャベツのしおこんぶあえ むらくも汁	こめ、あぶら、パンこ、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、たまご、 しおこんぶ、とり肉、とうふ	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 にんじん、ほうれん草	594 28.3	
2	火	ジャコマヨ トースト	牛乳	とりにくとやさいのトマトに りんご	パン、マヨネーズ、ごま、 じゃがいも、さとう、あぶら	ちりめんじゃこ、あおのり、牛乳、 とり肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 にんにく、マッシュルーム、トマト、 りんご	593 24.3	
3	水	キムチ チャーハン	牛乳	とりにくのからあげ だいこんのちゅうかあえ わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、 さとう、ごま	ぶた肉、牛乳、とり肉、わかめ、 とうふ	ねぎ、キムチ、ピーマン、しょうが、 だいこん、だいこんのは、えのき、 たまねぎ	565 26.7	
4	木	さといもごはん	牛乳	ほきのごまふうみあげ うのはなのいりに だいこんとこまつなのみそしる	こめ、さといも、さとう、 こむぎこ、かたくりこ、ごま、 あぶら	あぶらあげ、牛乳、ホキ、おかー、 とり肉、こんぶ、みそ	しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、 だいこん、たまねぎ、こまつな	552 28.4	
5	金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、パター	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし	619 25.4	
8	月	ごはん	牛乳	イカフライ ひじきのうめあえ とんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、 じゃがいも	牛乳、イカ、ひじき、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、うめ、 だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	547 24.1	
9	火	バターロール	牛乳	とり肉のマーマレードやき グリーンサラダ じゃがいもとベーコンのもの	パン、マーマレード、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ベーコン	にんにく、しょうが、キャベツ、 ピーマン、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし	561 24.7	
10	水	ちゃんめし	おちゃ	みそポテト はくさいとブロッコリーのおかかあえ おでん	こめ、じゃがいも、 スパイスドックミックス、 あぶら、さとう	みそ、かつおぶし、ちくわ、 がんもどき、こんぶ、 うずらたまご、あげポール	おしゃ、はくさい、にんじん、 ブロッコリー、こんにゃく、 だいこん	502 15.6	
11	木	ちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽん しゃくしなまん こまつなのナムル	ちゅうかめん、さとう、あぶら、 かたくりこ、しゃくしなまん、 ごま	牛乳、ぶた肉、タコ、イカ、エビ、 なると	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、 しいたけ、きくらげ、にんにく、しょうが、 こまつな	540 26.8	
12	金	はつがげんまい ごはん	牛乳	サワラのおろしソース きゅうりとかぶのあまずあえ いものこじる	こめ、はつがげんまい、 かたくりこ、あぶら、さとう、 さといも	牛乳、サワラ、とり肉、とうふ	しょうが、だいこん、きゅうり、かぶ、 はくさい、にんじん、こんにゃく、 しめじ、ねぎ	539 22.9	
15	月	むぎごはん	牛乳	ぶたどん れんこんのマヨネーズあえ じゃがいもとわかめのみそしる	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ツナ、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、れんこん、きゅうり	583 26.8	
16	火	イカとあさりの スパゲティ	牛乳	フレンチサラダ スイートポテトパイ	スペゲッティ、あぶら、さとう、 きょうざのかわ、さつまいも、 パター、こむぎこ	イカ、アサリ、ベーコン、チーズ、 牛乳、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、 あかバブリカ	661 24.9	
17	水	むぎごはん	牛乳	とうふしゅうまい ブロッコリーともやしの ちゅうかあえ マーぼーだいこん	こめ、むぎ、かたくりこ、さとう、 あぶら、しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、とうふ、ひじき、 みそ	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、 もやし、にんじん、だいこん、にら、 ねぎ、にんにく、しいたけ	614 28.6	
18	木	くろパン	コーヒー・ミルク	さといもグラタン だいこんサラダ ミニストローネ	パン、さといも、こむぎこ、 あぶら、パター、パンこ、ごま、 さとう、マカロニ	コーヒーミルク、ベーコン、牛乳、 チーズ、とり肉	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、 とうもろこし、こまつな、にんじん、 セロリ、にんにく、トマト	601 22.0	
19	金	そぼろすし	牛乳	ちょっとはやめの 冬至こんだて	ささかまのいそあげ はくさいのゆずふうみあえ ほうとうみそしる	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、 ほうとう	とり肉、たまご、牛乳、 ささかまぼこ、あおのり、こんぶ、 ぶた肉、あぶらあげ、みそ	にんじん、しいたけ、しょうが、 はくさい、こまつな、ゆず、ねぎ かぼちゃ(なんきん)、しめじ だいこん	608 26.4
22	月	ごはん	牛乳	サケのピリからあげ キャベツのごまあえ かきたま汁	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、サケ、たまご	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、たまねぎ、 しいたけ	541 23.6	
23	火	ウインナー ピラフ	牛乳	クリスマスこんだて	セレクト給食	こめ、むぎ、パター、あぶら、 さとう、じゃがいも、こむぎこ、 ゼリー	ウインナー、牛乳、とり肉、 かまぼこ、ぶた肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 あかバブリカ、とうもろこし	674 29.2

* 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、牛沼小 栄養士 (TEL: 2995-3151)までご連絡ください。

セレクトゼリーの日は、
どうぞゼリーで計算してあります。

月平均

582 25.2



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。

牛沼小では、19日(金)「ちょっとはやめの冬至こんだて」で「ん」のつくものをいただきます。