



12月分学校給食予定献立表

【目標】さむさに まけないように たべよう



所沢市立和田小学校

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	やき肉どん(むぎごはん)	牛乳	やき肉どん(ぐ) さりほしだいこんのこんぶあえ なめこじる みかん	ごめ、むぎ、さとう、 あぶら、ごま、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、しおこんぶ、 どうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	にんにく、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草、きゅうり、 きりほしだいこん、なめこ、 みかん	631	26.9
2火	キムチチャーハン	牛乳	イカのケチャップあんかけ チョレギサラダ わかめいりトック	ごめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 トップギ	ぶた肉、牛乳、イカ、のり、 とり肉、わかめ	ねぎ、ピーマン、キムチ、 キャベツ、にんじん、もやし、 とうもろこし、ににく、しめじ、 だいこん、はくさい	598	30.3
3水	フレンチトースト	牛乳	ピーフシチュー グリーンサラダ	パン、バター、さとう、 あぶら、こむぎこ	牛乳、たまご、牛肉	ににく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、ほうれん草、きゅうり	589	20.6
4木	むぎごはん	牛乳	チキンなんばん レンコンのきんぴら こまつなのごまみそあえ	ごめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 ごま	牛乳、とり肉、ぶた肉、 みそ	しょうが、ににく、たまねぎ、 あかビーマン、にんじん、もやし、 れんこん、こんにゃく、こまつな、 さやえんどう、キャベツ	612	22.7
5金	ぶた肉と こんぶのごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき ジャキジャキつけ のっべいじる	ごめ、さとう、ごま、 あぶら、さといも、 かたくりこ	ぶた肉、こんぶ、牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 とり肉、かまぼこ	しょうが、しいたけ、にんじん、 だくあん、キャベツ、きゅうり、 こんにゃく、さやえんどう、 だけのこ	496	26.1
8月	くろパン	コーヒー ミルク	さといもグラタン ごぼうサラダ あおなどうふのスープ	パン、さといも、 あぶら、バター、ごま、 こむぎこ、さとう、 こまドレッシング	コーヒー、牛乳、 ウインナー、ベーコン、 チーズ、ハム、ぶた肉、 とうふ	たまねぎ、ブロッコリー、ごぼう、 にんじん、きゅうり、しょうが、 とうもろこし、ほうれん草、ねぎ	642	23.9
9火	むぎごはん	牛乳	ホッケのいちやぼし さといもとあつあげのそぼろに なつとうあえ	ごめ、むぎ、さといも、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ホッケいちやぼし、 とり肉、なまあげ、 なつとう、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、こまつな、 しょうが、キャベツ、もやし、 だくあん、ほうれん草	539	25.8
10水	むぎごはん	牛乳	マーポーだいこん かいそうサラダ みかん	ごめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 かいそうミックス	ににく、しょうが、にんじん、 だいこん、しいたけ、ねぎ、 にら、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、みかん	528	17.9
11木	もやしラーメン (ちゅうかめん)	牛乳	もやしラーメン(しる) カレーまん キャベツのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、さとう、 むしパンミックス	牛乳、ぶた肉、とう乳、 ハム	しょうが、ににく、にんじん、 もやし、チキンサンライ、ねぎ、 たまねぎ、だけのこ、キャベツ、 きゅうり	624	27.1
12金	むぎごはん	牛乳	アジフライ ごぼうとこんにゃくのもの ブロッコリーのにんにくソースあえ	ごめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、パンこ、 さとう	牛乳、アジ、ぶた肉	しょうが、こんにゃく、ごぼう、 ねぎ、ブロッコリー、ににく、 にんじん	637	28.7
15月	黒いダイヤ(里芋) のカレーライス (むぎごはん)	牛乳	黒いダイヤ(里芋)のカレーライス (カレー) かぶときゅうりのあますあえ 国産オレンジ	ごめ、むぎ、さといも、 はちみつ、こむぎこ、 あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、しおこんぶ	ににく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草、トマト、 りんご、かぶ、きゅうり、 オレンジ	550	17.9
16火	ごぼうピラフ	牛乳	チキンステーキ ボテサラダ ふゆわさいのボカボカスープ	ごめ、むぎ、あぶら、 バター、かたくりこ、 さとう、じゃがいも、 マヨネーズ	ベーコン、牛乳、とり肉、 ハム	ににく、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、りんご、きゅうり、 キャベツ、だいこん、はくさい、 こまつな、しょうが	717	35.1
17水	むぎごはん	牛乳	サバのゆずみそがけ だいこんとぶた肉のもの はくさいときゅうりのあさづけ	ごめ、むぎ、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、サバ、みそ、ぶた肉、 あげポール、しおこんぶ	ゆず、だいこん、にんじん、 こんにゃく、しょうが、 はくさい、きゅうり	567	24.6
18木	たかな チャーハン	牛乳	ぶた肉のしょうがやき はるさめサラダ さつまいも	ごめ、あぶら、ごま、 はるさめ、さとう、 さつまいも	ちりめんじやこ、牛乳、 ぶた肉、ハム、とり肉、 あぶらあげ、みそ、 きんしまこ	にんじん、たかなづけ、ごぼう、 しょうが、きゅうり、だいこん、 とうもろこし、ねぎ	560	28.4
19金	むぎごはん	牛乳	サンマのてりあげ こうやどうふのそぼろに ぱいにくあえ	ごめ、むぎ、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、サンマ、ぶた肉、 こうやどうふ、かつおぶし	しょうが、こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、なす、さやいんげん、 きゅうり、だいこん、うめ	690	28.3
22月	冬至 やさいたっぷりうどん (うどん)	牛乳	やさいたっぷりうどん(しる) かぼちゃのみつがらめ ゆずかあえ	うどん、さといも、 あぶら、さとう、 バター	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ	だいこん、にんじん、こまつな、 ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ゆず	477	17.9
23火	まるパン スライス	牛乳	クリスピーチキン もみの木サラダ 星がきらめくミネストローネ おこめのガトーショコラ	パン、こむぎこ、パンこ、 コーンフレーク、あぶら、 さとう、レンズ豆め、 ほしがたパスタ、 ガトーショコラ	牛乳、とり肉、ヨーグルト、 ベーコン	ににく、しょうが、きゅうり、 ブロッコリー、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、たまねぎ、 セロリ、トマト、あかビーマン	715	25.4

☆はしは、毎日洗って持ってきてましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。

※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了解ください。

この紙が不要になりましたら「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

進めています！ オーガニック給食！

有機農業に取り組む畑で採れた野菜を試験的に使っています。

とことこオーガニックの野菜は、味へのこだわりはもちろん、

土づくりにもこだわり、化学的に合成された肥料や農薬を使わない

「環境にやさしい農法」で育ちます。虫に食べられてしまったり、育つまでに

時間がかかったりすることから、予定していても使えないことがあります。

私たちがこの野菜を食べることは、環境にやさしい農業に取り組む農家を応援し、

所沢の畑を未来に残していくことにもつながります。

この取り組みに
栄養士が
名前をつけました。このマークを
ぜひ覚えてください♪18日(木)に、安松中学校の
3年生が考へてくれた
メニューが登場します。
お楽しみに!!