



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) きりぼしだいこんのこんぶあえ なめこじる みかん	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、ごま、 かたくりこ	牛乳、ふた肉、しおこんぶ、 とうふ、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、 きりぼしだいこん、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	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 トッポギ	ふた肉、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、にんにく、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	ビーフシチュー 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	にんにく、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 こまつなのこみそあえ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 ごま	牛乳、とり肉、ふた肉、 みそ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 あかピーマン、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	ふた肉と こんぶのごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき シャキシャキづけ のっぺいじる	こめ、さとう、ごま、 あぶら、さといも、 かたくりこ	ふた肉、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、 たくあん、キャベツ、きゅうり、 こんにゃく、さやえんどう、 たけのこ	496	26.1
8	月	くろパン	コーヒ ミルク	さといもグラタン ごぼうサラダ あおなとうふのスープ	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	コーヒミルク、牛乳、 ウインナー、ベーコン、 チーズ、ハム、ふた肉、 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 なっとうあえ	こめ、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、 なっとう、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、 たくあん、ほうれん草	539	25.8
10	水	むぎごはん	牛乳	マーボーだいこん かいそうサラダ みかん	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ふた肉、みそ、 かいそうミックス	にんにく、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、ふた肉、とう乳、 ハム	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、チンゲンサイ、ねぎ、 たまねぎ、たけのこ、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にも ブロッコリーのにんにくソースあえ	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、パンこ、 さとう	牛乳、アジ、ふた肉	しょうが、こんにゃく、ごぼう、 ねぎ、ブロッコリー、にんにく、 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	こめ、むぎ、さといも、 はちみつ、こむぎこ、 あぶら、さとう	牛乳、ふた肉、しおこんぶ	にんにく、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 ポテトサラダ ふゆやさいのボカボカスープ	こめ、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	にんにく、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	サバのゆずみそかけ だいこんとふた肉のもの はくさいときゅうりのあさづけ	こめ、むぎ、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、サバ、みそ、ふた肉、 あげボール、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
安松中学校3年生メニュー									
18	木	たかな チャーハン	牛乳	ふた肉のしょうがやき はるさめサラダ さつまじる	こめ、あぶら、ごま、 はるさめ、さとう、 さつまいも	ちりめんじゃこ、牛乳、 ふた肉、ハム、とり肉、 あぶらあげ、みそ、 きんしたまご	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 こうやとうふのそぼろに ばいにくあえ	こめ、むぎ、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、サンマ、ふた肉、 こうやとうふ、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 やさいたっぶり うどん(うどん)	牛乳	やさいたっぶりうどん(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、ふた肉、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、レンズまめ、 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	にんにく、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、あかピーマン	715	25.4
☆はしは、毎日洗って持てきましよう。☆持ち物には名前を書きましよう。 ※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承ください。							平均栄養量	598	25.2

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年生が考えてくれた
メニューが登場します。
お楽しみに!!