



家庭数
令和7年度



河口さんの
こまつな

見澤さんの
ほうれんそう



12月分学校給食予定献立表

【給食目標】寒さに負けないように食べよう



森田さんの
だいこん、ねぎ
キャベツ、さといも、
はくさい

所沢市立柳瀬小学校

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	うめじゃこ ごはん	牛乳	やきとり あぶらあげとやさいのあえもの のっぺいじる	こめ、ごま、あぶら、 かたくりこ、さとう、 ★さといも	牛乳、ちりめんじゃこ、 とり肉、あぶらあげ、 かまぼこ、とうふ	うめ、こんにゃく、★キャベツ、 にんじん、もやし、★ごまつ、 ★だいこん、★ねぎ	512	26.7
2	火	フラワー ロール	牛乳	メカジキのマヨネーズやき フレンチサラダ キャベツとひよこまめのスープ	パン、マヨネーズ、 あぶら、さとう、 ひよこまめ	牛乳、メカジキ、 チーズ、とり肉	たまねぎ、しいたけ、にんじん、 ★キャベツ、きゅうり、しめじ、 とうもろこし	597	27.1
3	水	チキンピラフ	牛乳	エビフライ かまぼことキャベツのサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、 ゼリー、水あめ	牛乳、とり肉、エビ、 かまぼこ	トマト、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、 ★キャベツ、きゅうり、もも、 りんご、パイナップル	565	21.6
4	木	ごはん	牛乳	ギンサワラのさいきょうやき こんにゃくとやさいの ごまじょうゆあえ さといもとだいこんのきつねに	こめ、さとう、あぶら、 ごま、★さといも	牛乳、あぶらあげ、 ギンサワラさいきょうづけ	こんにゃく、★キャベツ、 きゅうり、にんじん、 ★だいこん、えだまめ	514	25.9
5	金	カレーライス	牛乳	ツナとほうれんそうのサラダ みかん	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、きゅうり、 ★ほうれんそう、とうもろこし、 ★キャベツ、みかん	587	22.2
8	月	もずく かくにごはん	牛乳	サケのチーズみそやき こまつなごまあえ りんご	こめ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、ぶた肉、もずく、 サケ、みそ、チーズ	しいたけ、だしのこ、しょうが、 にんじん、はねぎ、★ごまつ、 もやし、りんご	517	28.6
9	火	わかめコーン ラーメン	牛乳	チャーシューむしパン ピリカラきゅうり	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 むしパンミックス	牛乳、ぶた肉、わかめ、 みそ	にんじん、★キャベツ、★ねぎ、 もやし、とうもろこし、 しょうが、メンマ、にんにく、 きゅうり	653	31.6
10	水	ごはん	牛乳	ユーリンチー はるさめサラダ たまごいりキムチトッポギ スープ	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 はるさめ、トッポギ	牛乳、とり肉、ハム、 たまご	しょうが、★ねぎ、もやし、 ★ごまつ、にんじん、にら、 たまねぎ、はくさいキムチ	685	26.4
11	木	きなこ あげパン	牛乳	とり肉とじゃがいものスープに こまつなサラダ ヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、きなこ、とり肉、 ツナ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しめじ、★ごまつ、きゅうり、 ★キャベツ、とうもろこし	598	27.7
12	金	ごはん	牛乳	ぶた肉のなんぶやき いそあえ さつまじる	こめ、ごま、あぶら、 さとう、さつまいも	牛乳、ぶた肉、のり、 あぶらあげ、みそ	しょうが、★ほうれんそう、 もやし、にんじん、★だいこん、 ★ねぎ	579	28.3
15	月	ごはん	牛乳	ブリのてりあげ はくさいのしおこんぶあえ キャベツのとしじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、ブリ、こんぶ、 ぶた肉、なまあげ、みそ	しょうが、★はくさい、 きゅうり、にんじん、 ★キャベツ、★ねぎ、こんにゃく	629	29.3
16	火	バターロール	のむ ヨーグルト	ポロニアソーセージ ほうれんそうとコーンのサラダ 肉だんごとはくさいの クリームに	パン、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、のむヨーグルト、 ポロニアソーセージ、 肉だんご、チーズ	たまねぎ、★ほうれんそう、 きゅうり、とうもろこし、 にんじん、★はくさい、 マッシュルーム	666	22.6
17	水	むぎごはん	牛乳	マーボーだいこん あげエビパオズ(2コ) ちゅうかサラダ	とことこオーガニックのだいこんいり こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、エビパオズ、 ハム、ぶた肉、みそ	★ほうれんそう、とうもろこし、 ★キャベツ、★だいこん、★ねぎ、 にんじん、だしのこ、にら、 しいたけ、しょうが、にんにく	615	23.4
18	木	カレーうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ りんご	うどん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こむぎこ	牛乳、とり肉、 かまぼこ、あぶらあげ、 ちくわ、あおのり	にんじん、たまねぎ、★ねぎ、 ★ごまつ、りんご	508	21.2
19	金	食育の日 ごはん	牛乳	サバのねぎみそやき ひじきのいために けんちんじる	こめ、さとう、あぶら、 ★さといも	牛乳、サバ、みそ、 とり肉、あぶらあげ、 ひじき、とうふ	しょうが、★ねぎ、にんじん、 しらたき、しいたけ、いんげん、 こんにゃく、★だいこん、ごぼう	576	29.5
22	月	冬至献立 ぶたどん	牛乳	かぼちゃのあまからあげ だいこんとあぶらあげの みそじる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しらたき、たまねぎ、ごぼう、 しいたけ、しょうが、かぼちゃ、 ★だいこん、★ねぎ	604	24.6
23	火	ライスボール パン	牛乳	クリスピーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ クリスマスチョコケーキ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ、 チョコケーキ	牛乳、ベーコン、 クリスピーチキン	ブロッコリー、★キャベツ、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、セロリ、にんにく、 トマト	654	20.5
17回		★星マークがついている野菜は所沢産を使用しています。変更になる場合もあります。					平均栄養量	592	25.7

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。

※ ご心配な方はお問い合わせください。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)

※ 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。

学校・家庭・地域で広げよう!



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が
日頃疑問に感じている子どもたちの
食事について、お話を伺います。
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取れない場合は所沢市役所のホ
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。

場所: 吾妻まちづくりセンター

駐車場の台数に限りがありますので、
公共交通機関をご利用ください。



主催 所沢市学校食育研究会 所沢市教育委員会

お問い合わせ 保健給食課 04-2998-9249

a9249@city.tokorozawa.lg.jp