

見守さんの
ほうれんそう

12月分学校給食予定献立表

森田さんの
だいこん、ねぎ、
キャベツ、さといも、
はくさい家庭数
令和7年度河口さんの
こまつな

【給食目標】寒さに負けないように食べよう

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 kcal	
							たん白質 g	
1	月	うめじゅご 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、ちりめんじゅご、 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、もしやし、★ごまつな、 ★だいこん、★ねぎ	512 26.7
2	火	フラン 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、 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、パイン	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、 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 ごまつなごまあえ 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、たけのこ、しょうが、 にんじん、ねぎ、★ごまつな、 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 はるさぬサラダ 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、 はるさぬ、トッポギ	牛乳、とり肉、ハム、 たまご	しょうが、★ねぎ、もやし、 ★ごまつな、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 こまツナサラダ 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、★ごまつな、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 キャベツのとんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、ブリ、こんぶ、 ぶた肉、なまあけ、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	ヨーグルト	ボロニアーセージ ほうれんそうとコーンのサラダ 肉だんごはくさいの クリームに	パン、あぶら、さとう、 こむぎ、バター	牛乳、のむヨーグルト、 ボロニアーセージ、 肉だんご、チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 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	マー婆ーだいこん あげエビパオズ(2コ) ちゅうかサラダ	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、たけのこ、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	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、 ★ごまつな、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 みそしる	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 プロッコリーサラダ ミニストローネ クリスマスチョコレート	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ、 チョコレート	牛乳、ベーコン、 クリスピーチキン	プロッコリー、★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。



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
日頃疑問に感じ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)
※同時間帯の給食展は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込めない場合は所沢市役所のホ

ーリ「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