



家庭数  
令和7年度



見澤さんの  
ほうれん草

河口さんの  
小松菜



# 12月分学校給食予定献立表



森田さんの  
大根、ねぎ、  
キャベツ、里芋、  
白菜

所沢市立柳瀬中学校

| 日   | 曜                                       | 献立名            |       | (黄)おもにエネルギーの<br>もとになる食品                        | (赤)おもに体をつくる<br>もとになる食品       | (緑)おもに体の調子を整える<br>もとになる食品    | エネルギー<br>kcal                                     | たん白質<br>g |
|-----|---|----------------|-------|--|------------------------------|------------------------------|---|-----------|
|     |   |                |       |  |                              |                              |   |           |
| 1   | 月                                       | 梅じゅご<br>ご飯     | 牛乳    | 焼きとり油揚げと野菜の和え物<br>のっつい汁                        | 米、ごま、油、片栗粉、砂糖、★星草            | 牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、豆腐    | 梅、こんにゃく、★キャベツ、人参、もやし、★小松菜、★大根、★ねぎ                 | 665 32.4  |
| 2   | 火                                       | フロワー<br>ロール    | 牛乳    | メカジキのマヨネーズやき<br>フレンチサラダ<br>キャベツとひよこ豆のスープ       | パン、マヨネーズ、油、砂糖、ひよこ豆           | 牛乳、メカジキ、チーズ、鶏肉               | 玉ねぎ、椎茸、人参、★キャベツ、きゅうり、しめじ、とうもろこし                   | 764 32.6  |
| 3   | 水                                       | チキンピラフ         | 牛乳    | エビフライ<br>かまごとキャベツのサラダ<br>フルーツポンチ               | 米、麦、バター、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ゼリー、水あめ | 牛乳、鶏肉、エビ、かまぼこ                | トマト、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、★キャベツ、きゅうり、もも、りんご、パイン        | 701 27.1  |
| 4   | 木                                       | ご飯             | 牛乳    | 銀鮨の西京焼き<br>こんにゃくと野菜の<br>ごまじょうゆ和え<br>里芋と大根のきつね煮 | 米、砂糖、油、ごま、★星草                | 牛乳、油揚げ、銀鮨西京漬け                | こんにゃく、★キャベツ、きゅうり、人参、★大根、枝豆                        | 682 25.1  |
| 5   | 金                                       | カレーライス         | 牛乳    | ツナとほうれん草のサラダ<br>みかん                            | 米、麦、油、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖        | 牛乳、豚肉、ツナ                     | 人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、りんご、きゅうり、★ほうれん草、どうもろこし、★キャベツ、みかん   | 712 24.1  |
| 8   | 月                                       | もずく<br>角煮ご飯    | 牛乳    | 鮭のチーズ味噌焼き<br>小松菜のごま和え<br>りんご                   | 米、油、砂糖、ごま                    | 牛乳、豚肉、もずく、鮭、味噌、チーズ           | 椎茸、たけのこ、生姜、人参、葉ねぎ、★小松菜、もやし、りんご                    | 732 34.2  |
| 9   | 火                                       | わかめコーン<br>ラーメン | 牛乳    | チャーシュー蒸しパン<br>ピリ辛きゅうり                          | 中華麺、油、砂糖、片栗粉、パン              | 牛乳、豚肉、わかめ、味噌                 | 人参、★キャベツ、★ねぎ、もやし、とうもろこし、生姜、メンマ、にんにく、きゅうり          | 828 38.1  |
| 10  | 水                                       | ご飯             | 牛乳    | ユーリンチー<br>春雨サラダ<br>卵入りキムチトッポギスープ               | 米、片栗粉、油、砂糖、ごま、春雨、トッポギ        | 牛乳、鶏肉、ハム、卵                   | 生姜、★ねぎ、もやし、★小松菜、人参、なら、玉ねぎ、白菜キムチ                   | 822 30.7  |
| 11  | 木                                       | きな粉<br>揚げパン    | 牛乳    | 鶏肉とじゃが芋のスープ煮<br>ごまツナサラダ<br>ヨーグルト               | パン、油、砂糖、じゃが芋                 | 牛乳、きな粉、鶏肉、ツナ、ヨーグルト           | 玉ねぎ、人参、にんにく、しめじ、★小松菜、きゅうり、★キャベツ、どうもろこし            | 762 33.4  |
| 12  | 金                                       | ご飯             | 牛乳    | 豚肉の南部焼き<br>磯和え<br>さつま芋                         | 米、ごま、油、砂糖、さつま芋               | 牛乳、豚肉、のり、油揚げ、味噌              | 生姜、★ほうれん草、もやし、人参、★大根、★ねぎ                          | 724 33.0  |
| 15  | 月                                       | ご飯             | 牛乳    | 鰯の照り揚げ<br>白菜の塩昆布和え<br>キャベツの豚汁                  | 米、片栗粉、油、砂糖                   | 牛乳、鰯、昆布、豚肉、生揚げ、味噌            | 生姜、★白菜、きゅうり、人参、★キャベツ、★ねぎ、こんにゃく                    | 731 27.4  |
| 16  | 火                                       | バターロール         | ヨーグルト | ボロニアソーセージ<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>肉団子と白菜のクリーム煮     | パン、油、砂糖、小麦粉、バター              | 牛乳、のむヨーグルト、ボロニアソーセージ、肉団子、チーズ | 玉ねぎ、★ほうれん草、きゅうり、とうもろこし、人参、★白菜、マッシュルーム             | 823 29.4  |
| 17  | 水                                       | 麦ご飯            | 牛乳    | マー婆ー大根<br>揚げエビパオズ(3コ)<br>中華サラダ                 | 米、麦、油、砂糖、片栗粉                 | 牛乳、エビパオズ、ハム、豚肉、味噌            | ★ほうれん草、とうもろこし、★キャベツ、★大根、★ねぎ、人参、たけのこ、なら、椎茸、生姜、にんにく | 745 24.7  |
| 18  | 木                                       | カレーうどん         | 牛乳    | 竹輪の磯辯揚げ(2コ)<br>りんご                             | うどん、油、砂糖、片栗粉、小麦粉             | 牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、竹輪、青のり        | 人参、玉ねぎ、★ねぎ、★小松菜、りんご                               | 786 30.5  |
| 19  | 金                                       | 食育の日<br>ご飯     | 牛乳    | 鰯のねぎ味噌焼き<br>ひじきの炒め煮<br>けんちん汁                   | 米、砂糖、油、★星草                   | 牛乳、鰯、味噌、鶏肉、油揚げ、ひじき、豆腐        | 生姜、★ねぎ、人参、しらたき、椎茸、いんげん、こんにゃく、★大根、ごぼう              | 714 34.3  |
| 22  | 月                                       | 冬至献立<br>豚丼     | 牛乳    | かぼちゃの甘辛揚げ<br>大根と油揚げの味噌汁                        | 米、麦、油、砂糖                     | 牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、味噌              | しらたき、玉ねぎ、ごぼう、椎茸、生姜、かぼちゃ、★大根、★ねぎ                   | 722 31.2  |
| 23  | 火                                       | ライスボール<br>パン   | 牛乳    | ローストチキン<br>プロッコリーサラダ<br>ミネストローネ<br>クリスマスチョコレート | パン、油、砂糖、じゃが芋、マカロニ、チョコレート     | 牛乳、鶏肉、ベーコン                   | 生姜、人参、玉ねぎ、にんにく、セロリ、プロッコリー、トマト、★キャベツ、とうもろこし        | 882 40.5  |
| 17回 | ★星マークがついている野菜は所沢産を予定しています。変更になる場合もあります。 |                |       |  |                              |                              | 平均栄養量   | 753 31.1  |

※ 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。（柳瀬中学校 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し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  
日々頑張っ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込めない場合は所沢市役所のホームページ「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）

※申込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 E-mail: a9249@city.tokorozawa.lg.jp