

令和7年度



## 12月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】 寒さに負けないように食べよう



所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品			
1	月	ごはん	○	ソース	アジフライ こぶひら ゆきだるまのすましじる	ごはん、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、アジフライ、ぶた肉、 こんぶ、あぶらあげ、 とり肉、とうふ、かまぼこ	ごぼう、にんじん、 たまねぎ、こまつな	563	24.7	
2	火	こどもパン スライス	○		ハンバーグの バーベキューソース ツナサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ	牛乳、ハンバーグ、ツナ、 とり肉	たまねぎ、にんにく、 りんご、だいこん、 こまつな、 にんじん、キャベツ	541	23.8	
3	水	ごはん	○		イカのチリソース ちゅうかサラダ はるさめスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、はるさめ	牛乳、イカ、ぶた肉	にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、しいたけ	548	21.8	
4	木	ごはん	○		とり肉のてりやき こんにゃくのおかか こまみそ みかんゼリー	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、ゼリー	牛乳、とり肉、さつまあげ、 かつおあげ、みそ	しょうが、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 だいこん、こまつな	550	26.3	
5	金	チーズ ボックス	○		ポテトコロッケ ボークビーンズ コールスローサラダ	パン、ポテトコロッケ、 あぶら、さとう、パンこ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいず	たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	802	33.0	
8	月	ごはん	○		イワシのうめに ひじきのいために ずいどん	ごはん、あぶら、さとう、 ずいどん	牛乳、イワシのうめに、 ひじき、さつまあげ、 ぶた肉、あぶらあげ	しらたき、にんじん、 だいこん、こまつな、ねぎ	560	21.5	
9	火	わかめごはん	○		とんかつ きんときまめのあまに こんさいじる	わかめごはん、あぶら、 きんときまめ、さとう、 かたくりこ	牛乳、とんかつ、とり肉	だいこん、はくさい、 にんじん、ごぼう、ねぎ	652	24.6	
10	水	ちゃーめん	○		かたやきそば 肉まん だいこんのオイルづけ フルーツあんぱんにプリン	袋入りのちゃーめんを、すこしもんでくずし てから、野菜あんとまぜてたべましょう。 ちゃーめん、かたくりこ、 あぶら、さとう、肉まん、 フルーツあんぱんにプリン	牛乳、ぶた肉、なると、 エビ、イカ	はくさい、たまねぎ、たけのこ にんじん、チンゲンサイ、 しいたけ、きくらげ、しょうが にんにく、だいこん	609	27.3	
11	木	ごはん	○		ボークカレー キャロットサラダ りんご	ごはん、あぶら、じゃがいも はちみつ、こむぎこ、 バター、ごまドレッシング	牛乳、ぶた肉、ハム	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、ごぼう、 とうもろこし	637	24.5	
12	金	ごはん	○		サバのぶなかほし ちくぜんに だいこんのみそじる	ごはん、さといも、あぶら、 さとう	牛乳、サバぶなかほし、 とり肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	たけのこ、こんにゃく、 にんじん、れんこん、 だいこん、たまねぎ、 こまつな	555	23.9	
15	月	ごはん	○		とり肉のからあげ キャベツのしおこんぶあえ さわにわん	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、しおこんぶ、 ぶた肉、かまぼこ	しょうが、キャベツ、 にんじん、ごぼう、 たけのこ、こまつな、 しいたけ	555	25.6	
16	火	ツイストパン	○		スパニッシュオムレツ マカロニのクリームに コロコロソテー	パン、マカロニ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター	コーヒーマルク、とり肉、 スパニッシュオムレツ、 牛乳、なまクリーム、 ウインナー	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし	612	22.1	
17	水	ごはん	○		あげぎょうざ（2こ） マーボーとうふ はるさめサラダ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 みそ、ハム	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、ねぎ、 しいたけ、キャベツ、もやし	659	24.9	
18	木	ごはん	○		サケのしおやき こまつなごまあえ とんじる	ごはん、ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ぶた肉、 とうふ、みそ	キャベツ、もやし、ごぼう、 こまつな、にんじん、ねぎ、 こんにゃく、だいこん	535	26.6	
19	金	とうじこんだて じごなうどん	○	おちや	きつねうどん かぼちゃコロッケ ゆずみそでんがく	うどん、さとう、 かぼちゃコロッケ、 あぶら、かたくりこ	とり肉、あぶらあげ、みそ	おちや、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、しょうが、ゆず、 しいたけ、こんにゃく	512	16.7	
22	月	ごはん	○		あつやきたまご こんにゃくととり肉のピリからに きりほしだいこんのいために	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら	牛乳、あつやきたまご、 とり肉、さつまあげ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 れんこん、いんげん、キムチ、 ゆでほしミックス、しらたき、 しいたけ	570	26.9	
23	火	クリスマス ロール	○		フライドチキン ブロッコリーとコーンのサラダ クラムチャウダー クリスマスケーキ★	パン、かたくりこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 こむぎこ、バター、ケーキ	牛乳、とり肉、アサリ、 ベーコン、なまクリーム	しょうが、にんにく、 ブロッコリー、キャベツ、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん	721	27.1	
☆ 材料入荷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。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。									平均栄養量	599	24.8
食物アレルギー代替食品 （卵・乳）23日（火） ★クリスマスケーキ →代替チョコケーキ											

