



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



令和7年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
						黄	赤	緑		
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か す	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	○		ビビンバ ビビンバナムル かんこくふうスープ	ごはん、あぶら、さとう、 ごま、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉、 とうふ、たまご	きりぼしだいこん、もやし、 にんにく、しょうが、にら、 ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、キムチ	542	27.8
2	火	ごはん	○		イワシのうめに こぶびら だいこんのみそしる ★みかんゼリー 	ごはん、ごま、あぶら、 さとう、ゼリー	牛乳、イワシのうめに、 ぶた肉、こんぶ、みそ さつまあげ、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、 だいこん、たまねぎ、 こまつな	560	21.5
3	水	チーズボックス	コーヒー ミルク		パンプキンアンサンプルエッグ ボークビーンズ コールスローサラダ	パン、あぶら、さとう、 パンこ	コーヒーミルク、 ぶた肉、ベーコン、だいた、 パンプキンアンサンプルエッグ	たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	678	30.9
4	木	ごはん	○	ソース	アジフライ こんにゃくのおかか こんにゃくいじる 	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、アジフライ、 さつまあげ、かつおぶし、 とり肉	こんにゃく、にんじん、 だいこん、はくさい、 ごぼう、ねぎ	535	21.1
かたやきそばのあんといっしょにたべよう！										
5	金	チャーめん	○		かたやきそば ボークしゅうまい（2こ） だいこんのオイルつけ	チャーめん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、なると、 エビ、イカ、しゅうまい	はくさい、たまねぎ、だけのこ、 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	537	26.5
8	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、 だけのこ、ほうれんそう、 しいたけ	530	23.8
9	火	ツイストパン	○		ポテトのガーリックトマト チーズやき マカロニのクリームに ほうれんそうサラダ	パン、じゃがいも、 マカロニ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、チーズ、とり肉、 なまクリーム	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、 とうもろこし	596	22.8
10	水	わかめごはん	○	ソース	とんかつ きんときまめのあまに ゆきだるまのすましじる 	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、 とうふ、かまぼこ	たまねぎ、こまつな	675	27.3
11	木	ごはん	○		サケのしおやき ひじきのいために とんじる 	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ひじき、 さつまあげ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、 こんにゃく、だいこん、 ごぼう、ねぎ	544	27.0
12	金	ごはん	おちゃ いも ごま ごま		あげぎょうざ（2こ） マーボーどうふ ちゅうかサラダ 	ごはん、ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ	ぶた肉、とうふ、みそ、ハム	おちゃ、にんじん、ねぎ、 にんにく、しょうが、 しいたけ、キャベツ、もやし	541	18.3
15	月	ごはん	○		イカのチリソース もやしとハムのピリからあえ ちゅうかスープ ★フルーツあんんに 	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま、 フルーツあんんにんふうプリン	牛乳、イカ、ハム、ぶた肉	にんにく、しょうが、ねぎ、 もやし、ピーマン、にんじん、 たまねぎ、だけのこ、 チンゲンサイ、きくらげ	609	25.8
16	火	こどもパン スライス	○	スライス チーズ	ハンバーグの バーベキューソース ごぼうサラダ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 ごまドレッシング、マカロニ	牛乳、ハンバーグ、とり肉、 チーズ	たまねぎ、にんにく、 りんご、ごぼう、にんじん、 キャベツ	673	29.1
17	水	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 ひじきサラダ	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら、ごま	牛乳、あつやきたまご、 とり肉、ひじき、ハム	たまねぎ、にんじん、 れんこん、ごぼう、ピーマン、 キムチ、セロリ、キャベツ、 きゅうり、しょうが	565	27.4
18	木	むぎごはん	○		ポークカレー ツナサラダ りんご 	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、りんご、 だいこん、こまつな	595	24.2
19	金	ごはん	○		サバのぶんかぼし ちくぜんに ごまみそしる 	ごはん、さといも、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、サバぶんかぼし、 とり肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	だけのこ、こんにゃく、 にんじん、れんこん、 ごぼう、たまねぎ、 だいこん、こまつな	585	26.0
とうじこんだて										
22	月	じごなうどん	○		きつねうどん かぼちゃコロック ゆずみそでんがく 	うどん、さとう、 かぼちゃコロック、あぶら、 かたくりこ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しょうが、しいたけ、 こんにゃく、ゆず	634	23.1
クリスマスこんだて										
23	火	フラワーロール	○		とり肉のスパイシーあげ ブロッコリーとコーンのサラダ クラムチャウダー ★クリスマスチョコケーキ	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	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	745	28.9
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。 ※ 材料の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。									平均栄養量	597 25.4

みんなで食べよう！とことこオーガニック

有機農業（オーガニック）とは？

化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産による環境への負荷をできる限り減らした農業のことです。
化学肥料の代わりに、落ち葉や動物のフンなどを混ぜた「たい肥」を使います。また、化学合成農薬の代わりに、ネットを張って虫を防ぎます。除草剤も使うことができないため、手作業で草とりをします。

スーパーなどで売られている「有機農産物」は、第三者機関が国際的な水準を満たしていることを認証し、「有機JASマーク」が付いています。しかし、このマークを取得することは簡単ではありません。
所沢市では、試験的に「とことこオーガニック」という独自の基準を設けて、有機農業に取り組む畑で採れた野菜を学校給食に使用しています。

有機農業は、空気中の二酸化炭素を減らすことや、生物多様性にも効果があり、
持続可能な開発目標（SDGs）に貢献する取組として注目されています。



《今月の地産》

にんじん、こまつな、ねぎ、だいこん

みんなの給食にも
出てるよ！

