



12月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】 さむさに まけないように たべよう

所沢市立南小学校

日	曜	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主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	
3	火	ごはん	牛乳 わらじチキンカツ こんにやくサラダ いなかじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、 さといも、さつまいも	牛乳、とり肉、ぶた肉、 とうふ	きゅうり、こんにやく、 キャベツ、ごぼう、にんじん、 だいこん	633	31.6	
4	水	ゆずしお ラーメン	牛乳 ポテトドッグ かいそうサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、 スパイスドッグミックス	とり肉、牛乳、 かいそうミックス	はくさい、ねぎ、だいこん、 しめじ、にんじん、にんにく、 しょうが、ゆず、たまねぎ、 きゅうり、とうもろこし、 キャベツ	593	21.8	
5	木	とことこオーガニック ごはん	牛乳 さばのぶなかぼし ヤーコンきんぴら ふゆやさいのみそしる	こめ、ヤーコン、あぶら、 さとう、こま	牛乳、サバぶなかぼし、 ベーコン、こや豆腐、 あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、 こまつな、ねぎ	588	24.4	
6	金	ミートドリア	牛乳 フレンチゆずサラダ ABCスープ	こめ、あぶら、じゃがいも、 パンこ、さとう、マカロニ	ぶた肉、ベーコン、チーズ、 牛乳、とり肉	にんにく、なす、たまねぎ、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ゆず、にんじん、 セロリ	561	24.9	
9	月	オムライス キムチ チャーハン (チャーハン・卵・ グチャップ)	牛乳 ナムル トッポキスープ	こめ、あぶら、さとう、 こま、トッポキ	ぶた肉、牛乳、とり肉、 オムライスようたまごやき	ピーマン、ねぎ、キムチ、 もやし、にんじん、こまつな、 しょうが、にんにく、はくさい	529	21.8	
10	火	さとう あげパン	牛乳 ひよこまめのカレーに カリポリサラダ	パン、あぶら、さとう、 ひよこまめ、じゃがいも、 バター	牛乳、肉だんご	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、トマト、きゅうり、 だいこん	561	19.0	
11	水	ごはん	牛乳 マーボーあつあげ だいがくいも ハンサンスー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも、 みずあめ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、ハム	ねぎ、たけのこ、にら、 しいたけ、しょうが、 にんにく、もやし、はくさい、 にんじん	703	25.9	
12	木	メキシカン ピラフ	牛乳 てづくりハンバーグ バリバリサラダ コーンスープ	こめ、むぎ、あぶら、 パンこ、さとう、 しゅうまいのかわ	とり肉、牛乳、ぶた肉、 とうにゅう、ベーコン	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、きゅうり、 キャベツ、もやし	673	29.4	
13	金	ルーローハン (ごはん・ぐ)	牛乳 ブロッコリーの にんにくしょうゆあえ こんさいスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉	まいたけ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 ブロッコリー、キャベツ、 しめじ、ごぼう、だいこん	567	29.4	
16	月	わかめごはん	牛乳 こや豆腐のうまに やさしいコロッケ こまつなのおひたし	こめ、あぶら、さとう、 やさしいコロッケ	わかめ、牛乳、ぶた肉、 こや豆腐、あぶらあげ	こんにやく、にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、たまねぎ、 こまつな、もやし	640	25.1	
17	火	ミートボール カレーライス (ごはん・ルウ)	牛乳 オムレツ てづくりふくじんづけ	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、 はちみつ、さとう	牛乳、肉だんご、オムレツ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、りんご、きゅうり、 だいこん	667	22.8	
18	水	ごはん	牛乳 とりにくのかわりやき なっとうあえ のっぺいじる	こめ、あぶら、さとう、 さといも、かたくりこ	牛乳、とり肉、なっとう、 かつおぶし、なまあげ	しょうが、にんにく、こまつな、 もやし、こんにやく、にんじん、 だいこん、ねぎ	517	26.1	
19	木	とことこオーガニック さといも ピラフ	牛乳 アジフライ かぶのレモンあえ ミネストローネ	こめ、さといも、あぶら、 マカロニ、さとう、 こむぎこ、パンこ	ベーコン、牛乳、アジ	にんじん、れんこん、こまつな、 たまねぎ、キャベツ、セロリ、 にんにく、トマト、かぶ、 きゅうり、レモン	608	24.3	
20	金	冬至こんだて とうじうどん	牛乳 てづくりかきあげ はくさいとゆずのあえもの	うどん、さとう、あぶら、 こむぎこ、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、ウインナー	にんじん、かぼちゃ、れんこん、 たまねぎ、ねぎ、しょうが、 ごぼう、はくさい、 とうもろこし、ゆず	513	19.1	
23	月	クリスマスこんだて ツイストパン	牛乳 スパイシーからあげ ほうれんそうとコーンのサラダ ふゆやさいのクリームに さつまいもケーキ ・ブルーベリーソース	パン、かたくりこ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 ホットケーキミックス、 さつまいも、 ブルーベリージャム	牛乳、とり肉、とうにゅう、 なまクリーム、たまご	しょうが、ほうれんそう、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、はくさい、かぶ、 ブロッコリー、もやし	797	31.1	
							平均栄養量	610	25.1

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。 ☆持ち物には名前を書きましょう。

☆献立表について質問等がありましたら、

南小学校 栄養教諭 (TEL 2922-3039) まで、ご連絡ください。