



12月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 寒さにまけないように食べよう

所沢市立東所沢小学校

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	たん白質	
							kcal	g	
2	月	おやこどん	牛乳	キャベツのごまあえ みそしる みかん	こめ、さとう、ごま、 さつまいも	牛乳、とり肉、かまぼこ、 たまご、あぶらあげ、わかめ、 みそ	たまねぎ、みつば、キャベツ、 もやし、にんにく、しょうが、 にんじん、だいこん、 ねぎ、みかん	540	22.9
3	火	みそラーメン	牛乳	ジャンボぎょうざ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、ごま、あぶら、 さとう、ぎょうざのかわ	牛乳、ふた肉、みそ、ハム	にんじん、はくさい、もやし、 ねぎ、にんにく、しょうが、 にら、ごぼう、たまねぎ、 きりぼしだいこん、きゅうり	537	24.6
4	水	ごはん	牛乳	ギンサワラの さいきょうやき ほうれんそうのおかかあえ さといもとだいこんの にもの	こめ、あぶら、さといも、 さとう	牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、 かつおぶし、とり肉	ほうれん草、もやし、だいこん、 にんじん、こんにゃく	508	25.6
5	木	ウインナー ピラフ	牛乳	とりにくのステーキソース みずなサラダ やさいスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 バター、かたくりこ、 じゃがいも	ウインナー、ベーコン、牛乳、 とり肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、セロリ、 にんにく、りんご、みずな、 もやし、キャベツ	586	25.2
6	金	はちみつパン	牛乳	フライドさといも グリーンサラダ ピーフシチュー	パン、さといも、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター	コーヒーミルク、ぎゅう肉	キャベツ、きゅうり、こまつな、 にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ	697	21.6
9	月	ごはん	牛乳	とりにくのやくみソース ちゅうかふうあえもの マーボーだいこん	こめ、あぶら、さとう、 はるさめ、かたくりこ	牛乳、とり肉、ハム、 ふた肉、みそ	しょうが、ねぎ、もやし、 キャベツ、にんじん、だいこん、 にら、にんにく、しいたけ	556	26.7
10	火	カレーライス	牛乳	ほうれんそうサラダ ココアプリン	こめ、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 さとう、ココア	牛乳、ふた肉、かんてん、 なまクリーム	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、りんご、ほうれん草、 もやし、とうもろこし	644	22.2
11	水	ごもく あんかけ やきそば	牛乳	あげやきとり りんご	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、こめこ	ふた肉、エビ、うすらたまご、 牛乳、とり肉	にんじん、はくさい、もやし、 にら、たけのこ、きくらげ、 にんにく、しょうが、りんご	514	28.6
12	木	ごはん	牛乳	サクのおやき だいこんサラダ とんじる	こめ、あぶら、ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサク、ふた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、みずな、 とうもろこし、にんじん、 こんにゃく、ごぼう、ねぎ、 こまつな	526	24.8
13	金	ココア あげパン	牛乳	とうみょうツナサラダ ポトフ	パン、あぶら、ココア、 さとう、ごま、じゃがいも	牛乳、ツナ、ふた肉、 ウインナー	とうみょう、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、セロリ	645	25.4
16	月	ぎゅうどん	牛乳	まめマヨサラダ みそしる	こめ、あぶら、さとう、 マヨネーズ、ごま	牛乳、ぎゅう肉、ハム、 だいず、とうふ、わかめ、 みそ	こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 ほうれん草、キャベツ、ねぎ	592	24.5
17	火	ツイストパン	牛乳	ホキのハーブやき フレンチサラダ さつまいも きのこのシチュー	パン、パンこ、あぶら、 さとう、さつまいも、 こむぎこ、バター	牛乳、ホキ、とり肉、 だっしふんにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、しめじ、えのき、 エリンギ	563	26.3
18	水	ごはん	牛乳	イカのいかのさらさやき ナムル なまあげのちゅうかに	こめ、あぶら、さとう、ごま、 かたくりこ	牛乳、イカ、なまあげ、 ふた肉、エビ	しょうが、こまつな、もやし、 にんにく、にんじん、たまねぎ、 きくらげ、たけのこ	516	27.4
19	木	デニッシュ バストリー	牛乳	スパゲティナポリタン コーンサラダ フルーツポンチ	パン、スパゲッティ、あぶら、 さとう、はちみつ	牛乳、ハム	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 みかん、もも、パイン、りんご	619	18.1
20	金	そぼろすし	牛乳	ささかまのいそべあげ ゆずポンおひたし ほうとうじる	こめ、さとう、こむぎこ、 あぶら、ごま、ほうとう	とり肉、こうやとうふ、牛乳、 ささかまぼこ、あおのり、 あぶらあげ、みそ	にんじん、しいたけ、しょうが、 ほうれん草、キャベツ、もやし、 ゆず、かぼちゃ、だいこん、ねぎ	561	24.9
23	月	ライスボール パン	牛乳	ローストチキン ブロッコリーの にんにくソース ウインナーのトマトスープ おたのしみデザート	パン、さとう、あぶら、 デザート	牛乳、とり肉、ウインナー、 ベーコン	にんにく、セロリ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、トマト	675	28.5

☆ 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。

☆ 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。

☆ はしは、毎日洗ってもってきましょう。

平均栄養量

580 24.8

手洗いは感染症予防の基本です!

手洗いのポイント

せっけんをつけ、
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念
入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。



とことこオーガニック野菜を使用します

12月にとことこオーガニック野菜(科学的に合成された農薬及び科学的に
合成された肥料を使わないで栽培された野菜)を使用する予定です。

- 12日(木) 「だいこんサラダ」のだいこん、
「とんじる」のだいこん、にんじん、じゃがいも
- 13日(金) 「ポトフ」のじゃがいも、にんじん

