

12月分学校給食予定献立表



令和6年度

【給食目標】 寒さに負けないように食べよう

所沢市立中富小学校

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	わかめごはん	牛乳	イカのかりんあげ ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 ごま、さとう、さといも	わかめ、牛乳、イカ、 とうふ、あぶらあげ	しょうが、ほうれん草、 にんじん、もやし、 こんにゃく、だいこん、 ごぼう	513	21.6
3火	くろパン	牛乳	とりにくのこうみやき グリーンサラダ ふゆやさいの クリームスープ	パン、あぶら、こめこ	牛乳、とり肉	たまねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 れんこん、はくさい、 ブロッコリー	500	26.6
4水	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチどん キャベツのツナサラダ みかん	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、ツナ	キムチ、にら、しょうが、 にんにく、ねぎ、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、みかん	508	22.3
5木	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン にくだんごもちごめむし かぶと きゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、 ごま、かたくりこ、パンこ、 もちごめ、さとう	牛乳、ぶた肉、とうふ	こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし、 たまねぎ、きくらげ、 しょうが、かぶ、きゅうり	623	30.9
6金	ごはん	牛乳	アジフライ キャベツのぼんすあえ さつまいものみそじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さつまいも	牛乳、アジ、みそ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン、 たまねぎ、ねぎ	539	21.2
9月	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき ほうれんそうのおかかあえ こうやとうふのうまに	こめ、さとう、ごま、あぶら	牛乳、 メヌケさいきょうづけ、 かつおぶし、こうやとうふ、 とり肉	ほうれん草、もやし、 にんじん、こんにゃく、 たけのこ、たまねぎ、 しいたけ、しょうが、 さやいんげん	516	29.4
10火	ナン	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ りんご	ナン、じゃがいも、あぶら、 さとう	牛乳、だいず、ぶた肉、 かんでん	たまねぎ、にんじん、 にんにく、トマト、 キャベツ、きゅうり、りんご	539	23.3
11水	ごはん	牛乳	とりのてりかけ きりほしだいこんのいために かぶのみそじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、とり肉、さつまあげ、 こんぶ、わかめ、 あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、 きりほしだいこん、 しいたけ、さやいんげん、 かぶ	548	22.4
12木	うどん	牛乳	にくうどん みそポテト わかめのすのもの	うどん、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 わかめ、ちくわ	ほうれん草、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、しょうが、 しいたけ、もやし	522	23.5
13金	ごはん	牛乳	さつまいもコロッケ こまつなのいそあえ かきたまじる	こめ、さつまいも、 こむぎこ、パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、のり、 とり肉、たまご	たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん	578	21.5
16月	ごはん	牛乳	サケのチャンチャンやき ごぼうのみつがらめ とうふと わかめのすましじる	こめ、バター、さとう、 かたくりこ、あぶら、ごま	牛乳、サケ、みそ、 とうふ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、 えのき、ごぼう、にんじん、 ねぎ	527	23.0
17火	スパゲッティ ミートソース	牛乳	とりにくのガーリックやき イタリアンサラダ	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳、 とり肉	にんじん、たまねぎ、 にんにく、トマト、 きゅうり、キャベツ、 みずな、とうもろこし	587	33.0
18水	ごはん	牛乳	スタミナなっとう まめもやしのナムル とうがんのスープ	こめ、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、なっとう	しょうが、にんにく、ねぎ、 はねぎ、こまつな、 だいずもやし、にんじん、 とうがん、にら	506	27.4
19木	はつがげんまい ごはん	牛乳	フリのてりあげ キャベツのおひたし じゃがいものみそじる	こめ、はつがげんまい、 かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	牛乳、フリ、かつおぶし、 あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、キャベツ、 にんじん、たまねぎ	564	23.1
20金	クリスマス献立 ライスボール パン	牛乳	ハンバーグの デミグラスソースがけ ブロッコリーの にんにくソースがけ コーンスープ クリスマスゼリー	パン、パンこ、あぶら、 さとう、バター、はちみつ	牛乳、ぶた肉、たまご、 とり肉、かんでん	たまねぎ、にんにく、 マッシュルーム、 ブロッコリー、にんじん、 とうもろこし、レモン、 いちご、シャインマスカット	705	32.0
23月	むぎごはん	ジョア	ドライカレー カリボリサラダ	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう	のむヨーグルト、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 ピーマン、かぶ、きゅうり	541	21.2
16回	※ 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、毎日洗って持ってきましょう。持ち物には名前を書きましょう。 ※ 今月中でとれた野菜は、 長ねぎ、にんじん、だいこん、じゃがいも です。					平均栄養量	551	25.2

