



# 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

所沢市立和田小学校

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	やき肉どん(むぎごはん)	牛乳	やき肉どん(ぐ)あさづけ だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、しおこんぶ、あぶらあげ、みそ	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、かぶ、はくさい、きゅうり、だいこん	564	24.2
3	火	むぎごはん	牛乳	さといものそぼろあんかけ アジのなんばんづけ ごぼうのみそドレッシングサラダ	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう、さといも、ごま	牛乳、アジ、とり肉、みそ	ねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、きゅうり、とうもろこし	608	23.0
4	水	もやしラーメン(ちゅうかめん)	牛乳	もやしラーメン(しる) チャーシューむしパン だいこんのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ、さとう、むしパンミックス	牛乳、ぶた肉、とうにゅう、やきぶた、みそ、ハム	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、だいこん、きゅうり	600	28.2
5	木	にんじんピラフ	牛乳	チキンステーキ コールスローサラダ ふゆやさいのクリームスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、さとう、かたくりこ、こむぎこ	ベーコン、ツナ、牛乳、とり肉、なまクリーム	トマト、にんにく、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、マッシュルーム、レモン、りんご、キャベツ、きゅうり、はくさい、かぶ、ブロッコリー	664	28.5
6	金	うめじゃこごはん	牛乳	おでん サケのしおやき ツナひじきサラダ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、マヨネーズ	ちりめんじゃこ、ひじき、サケ、こんぶ、あげボール、ツナ、ちくわ、うすらたまご、がんもどき、牛乳、イカボール	うめ、だいこん、こんにゃく、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、レモン	663	31.9
9	月	キムチチャーハン	牛乳	しゅうまい はるさめとわかめのサラダ ちゅうかコンスープ	こめ、あぶら、さとう、はるさめ、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、しゅうまい、わかめ、ハム、とり肉、なると、たまご	ねぎ、ピーマン、キムチ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ほうれん草	524	23.7
10	火	むぎごはん	牛乳	いもにサバのゆずみそがけ なっとうあえ	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、さといも、あぶら	牛乳、サバ、みそ、ぶた肉、なっとう、かつおぶし	ゆず、だいこん、にんじん、こんにゃく、しめじ、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、たくあん	611	26.6
11	水	くろパン	コーヒーマイル	とっここキッシュ にんじんサラダ はくさいと肉だんごのスープ	パン、あぶら、さとう	コーヒーマイル、ベーコン、たまご、なまクリーム、チーズ、ハム、ミートボール	ほうれん草、たまねぎ、しめじ、 <b>にんじん</b> 、キャベツ、きゅうり、にんにく、はくさい、しょうが、マッシュルーム	610	23.1
12	木	和田っ子カレーライス(むぎごはん)	牛乳	和田っ子カレーライス(カレー) ブロッコリーのガーリックソースあえ 国産オレンジ	こめ、むぎ、あぶら、さといも、はちみつ、バター、こむぎこ	牛乳、ぶた肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、トマト、りんご、ブロッコリー、オレンジ	550	19.8
13	金	むぎごはん	牛乳	ごもくにカツオのにんにくあげ はくさいのごまあえ	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう、ごま	牛乳、カツオ、ぶた肉、さつまあげ、だいず、こんぶ	にんにく、こんにゃく、にんじん、ごぼう、しいたけ、さやえんどう、はくさい、もやし、ほうれん草	600	27.5
16	月	むぎごはん	牛乳	つくねバーグのおろしかけ ほうれんそうのいそあえ いらたまみそしる	こめ、むぎ、パンこ、あぶら、さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、みそ、とうふ、のり、たまご	しょうが、れんこん、たまねぎ、だいこん、ほうれん草、もやし、にんじん、しいたけ、にら	586	29.5
17	火	ごはん	牛乳	みそそぼろ シャキシャキづけ さわにわん	こめ、あぶら、バター、さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、とり肉、みそ、かまぼこ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、トマト、たくあん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、しいたけ、たけのこ、みつば	577	24.4
18	水	さやま茶あげパン	牛乳	じゃがいものスペインに クリスプサラダ	パン、あぶら、じゃがいも、さとう、ワンタンのかわ	うぐいすきなこ、牛乳、ぶた肉、ウインナー、イカ	おちゃ、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり	598	22.5
19	木	むぎごはん	牛乳	いりどり サワラのさいきょうやき きりほしだいこんのこんぶあえ	こめ、むぎ、あぶら、さといも、さとう、ごま	牛乳、とり肉、ちくわ、キンサワラさいきょうづけ、しおこんぶ	こんにゃく、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、きゅうり、きりほしだいこん	547	26.4
20	金	冬至献立 所沢やさい たっぷりうどん (うどん)	牛乳	所沢やさい たっぷりうどん(しる) かぼちゃのみつがらめ ゆこうあえ	うどん、さといも、あぶら、さとう、バター	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ	だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ゆず	477	17.9
23	月	クロワッサン	牛乳	クリスピーチキン モミの木サラダ ABCスープ おたのしみデザート	パン、こむぎこ、さとう、コーンフレーク、パンこ、あぶら、マカロニ、ガトーショコラ	牛乳、とり肉、ヨーグルト、ベーコン	にんにく、しょうが、レモン、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、あかピーマン、セロリ	705	22.7
							平均栄養量	593	25.0

☆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。

※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

この紙が不要になりましたら「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

## 安松中学校で育てた人参を使っています！

今月の5日『にんじんピラフ』、11日『にんじんサラダ』、17日『みそそぼろ』に、安松中学校で作られた人参が使われています。安松中学校の生徒が作った、美味しい所沢産の人参です。ぜひ味わってみてください。

