



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6年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	デザート	おかず	黄	赤	緑		
						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		
2	月	ごはん	○		あげぎょうざ（2こ） だいこんとあつあげの ちゅうかに はるさめスープ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ	牛乳、なまあげ、ぶた肉	だいこん、にんじん、 こんにやく、しょうが、 たまねぎ、ほうれんそう、 しいたけ	578	18.5
3	火	ごはん	○		ホッケのいちやぼし こうやどうふのうまに キャベツのしおこんぶあえ	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、ホッケいちやぼし、 ぶた肉、こうやどうふ、 しおこんぶ	こんにやく、にんじん、 たまねぎ、だげのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ	571	31.9
4	水	ごはん	○		イカのたつたあげ じゃがいものそばろに かきたまじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、さとう	牛乳、イカ、ぶた肉、 とり肉、とうふ、たまご、 かまぼこ	しょうが、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	590	28.1
5	木	スパゲッティ	○		さといもの クリームスパゲッティ フレンオムレツ ブロッコリーの ガーリックじょうゆ	スパゲッティ、あぶら、 さといも、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、 なまクリーム、チーズ、 オムレツ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、とうもろこし、 ブロッコリー、キャベツ	615	27.0
6	金	くろパン	○		こまつなメンチカツ パンネのトマトに やさしいスープ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、バター、じゃがいも	牛乳、こまつなメンチカツ、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん、セロリ	594	24.7
9	月	ごはん	○		とり肉のみそつけやき からしあえ せんべいじる	ごはん、さとう、 なんぶせんべい	牛乳、とり肉、みそ、ぶた肉	にんにく、もやし、 こまつな、にんじん、 しらたき、はくさい、 ごぼう、ねぎ	494	22.9
10	火	ごはん	○		はるまき にんじんのごまヨアえ こんさいととり肉の ピリからに	ごはん、はるまき、あぶら、 こま、さとう、マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、ハム、とり肉	にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、ごぼう、 ピーマン、キムチ	700	25.0
11	水	コッパン スライス	○		やきウインナーの ケチャップソース ホワイトシチュー こまつなのサラダ	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、 ウインナー、とり肉、牛乳、 なまクリーム	たまねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ	556	19.3
12	木	ごはん	○		ママカリのりごまフライ ぶた肉としらたきの いためもの さつまじる	ごはん、あぶら、さとう、 さつまいも	牛乳、ぶた肉、とり肉、 ママカリのりごまフライ、 あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、 しょうが、こんにやく、 だいこん、ねぎ	560	23.2
13	金	じごなうどん	○		肉うどん やさしいのふくらませ こんにやくとえだまめの いためもの	うどん、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、 やさしいのふくらませ	たまねぎ、こまつな、 ねぎ、しょうが、 しいたけ、こんにやく、 えだまめ	518	24.4
16	月	ごはん	○	ソース	アジフライ きりほしだいこんのいために じゃがいものみそじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、アジフライ、 あぶらあげ、こんぶ、みそ	きりほしだいこん、 しらたき、にんじん、 たまねぎ、こまつな	564	21.3
17	火	こどもパン	○	ソース	ポテトコロッケ ごぼうサラダ キャベツととり肉のスープ	パン、ポテトコロッケ、 あぶら、さとう、 イタリアンドレッシング	牛乳、とり肉	ごぼう、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ	571	19.1
18	水	ごはん	○		ポークカレー ツナサラダ りんご	ごはん、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 りんご、キャベツ、こまつな	605	22.8
19	木	ごはん	○		サバのゆずみそだれかけ ひじきとだいずのいために けんちんじる	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら、 さといも	牛乳、サバ、みそ、ひじき、 だいず、あぶらあげ、 ぶた肉、とうふ	しょうが、ゆず、しらたき、 にんじん、しいたけ、 こんにやく、だいこん、 ごぼう	545	25.1
20	金	フラワーロール	○		フライドチキン コールスローサラダ ミネストローネ ★おこめでガトーショコラ	パン、かたくりこ、あぶら、 さとう、マカロニ、 じゃがいも、ガトーショコラ	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく、 キャベツ、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、セロリ、トマト	629	24.3
23	月	ちゅうかめん	○		みそラーメン ポークしゅうまい（2こ） フルーツゼリーポンチ	ちゅうかめん、こま、 あぶら、ゼリー	ぶた肉、みそ、しゅうまい	おちゃ、キャベツ、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 ごぼう、ミックストフルーツ	478	16.5
								平均栄養量	573	23.4

※ 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。
 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



《今月の地場産》
さといも ねぎ

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

のはたらき！

こんな食べ物に多く含まれているよ！

ビタミンC

のはたらき！

こんな食べ物に多く含まれているよ！

ビタミンE

のはたらき！

こんな食べ物に多く含まれているよ！



12月分学校給食予定献立表（中学校）



【目標】寒さに負けないように食べよう

令和6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
		主食	牛乳	おかず	黄 赤 緑					
					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			
2	月	ご飯	○	ホッケの一夜干し 高野豆腐のうま煮 辛子和え	ご飯、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ホッケ一夜干し、 豚肉、高野豆腐	こんにゃく、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、生姜、もやし、 小松菜	704	38.0	
3	火	ご飯	○	ママカリ海苔胡麻フライ (2個) 豚肉と白滝の炒め物 さつま汁	ご飯、油、砂糖、さつま芋	牛乳、豚肉、鶏肉、 ママカリ海苔胡麻フライ、 油揚げ、味噌	白滝、人参、生姜、 こんにゃく、大根、ねぎ	736	30.0	
4	水	中華麺	○	味噌ラーメン ポークしゅうまい(2個) フルーツゼリーポンチ	中華麺、ごま、油、ゼリー	牛乳、豚肉、味噌、 しゅうまい	キャベツ、もやし、人参、 ねぎ、にら、にんにく、 生姜、ごぼう、 ミックスフルーツ	747	28.0	
5	木	ご飯	○	イカの立田揚げ じゃが芋のそぼろ煮 かき玉汁	ご飯、片栗粉、油、 じゃが芋、砂糖	牛乳、イカ、豚肉、鶏肉、 豆腐、卵、かまぼこ	生姜、玉ねぎ、人参、 ほうれん草	741	35.0	
6	金	コッペパン スライス	○	焼きウインナーの ケチャップソース ホワイトシチュー 小松菜のサラダ	パン、砂糖、油、じゃが芋、 小麦粉、バター	コーヒーミルク、 ウインナー、鶏肉、牛乳、 生クリーム	玉ねぎ、人参、小松菜、 キャベツ	708	24.0	
9	月	ご飯	○	鱈フライ 切干大根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、アジフライ、油揚げ、 昆布、豆腐、味噌	切り干し大根、白滝、人参、 玉ねぎ、小松菜	689	24.9	
10	火	ご飯	○	鶏肉のみそ漬け焼き おかか和え せんべい汁	ご飯、砂糖、南部せんべい	牛乳、鶏肉、味噌、鰹節、 豚肉	にんにく、キャベツ、 もやし、人参、白滝、白菜、 ごぼう、ねぎ	619	27.4	
11	水	子供パン	○	ポテトコロッケ ペンのトマト煮 キャベツと鶏肉のスープ	パン、ポテトコロッケ、油、 マカロニ、砂糖、バター	牛乳、ベーコン、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、人参	708	25.5	
12	木	スパゲッティ	○	ブレンオムレツ 里芋のクリームスパゲッティ プロックリーのガーリック醤油	スパゲッティ、油、里芋、 砂糖、小麦粉、バター	牛乳、オムレツ、鶏肉、 生クリーム、チーズ	にんにく、玉ねぎ、人参、 とうもろこし、 ブロッコリー、キャベツ	728	31.2	
13	金	ご飯	○	春巻 にんじんのごまマヨ和え 根菜と鶏肉のピリ辛煮	ご飯、春巻、油、ごま、 砂糖、マヨネーズ、じゃが芋	ハム、鶏肉	お茶、人参、とうもろこし、 玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、 キムチ	700	22.7	
16	月	地粉うどん	○	肉うどん 野菜のふくら寄せ こんにゃくと枝豆の炒め物	うどん、砂糖、油	牛乳、豚肉、 野菜のふくら寄せ	玉ねぎ、小松菜、人参、 ねぎ、生姜、椎茸、 こんにゃく、枝豆	610	28.0	
17	火	ご飯	○	ポークカレー ツナサラダ りんご	ご飯、じゃが芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター、 砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	玉ねぎ、人参、生姜、 にんにく、りんご、 キャベツ、小松菜	741	26.6	
18	水	黒パン	○	小松菜メンチカツ イカとコーンのソテー 野菜スープ	パン、油、片栗粉、じゃが芋	牛乳、小松菜メンチカツ、 イカ、鶏肉	とうもろこし、人参、枝豆、 にんにく、キャベツ、 玉ねぎ、セロリ	710	30.9	
19	木	ご飯	○	揚げぎょうざ(3個) 大根と厚揚げの中華煮 春雨スープ	ご飯、餃子、油、砂糖、 片栗粉、春雨	牛乳、生揚げ、豚肉	大根、人参、こんにゃく、 生姜、玉ねぎ、ほうれん草、 椎茸	738	22.2	
20	金	冬至献立 ご飯	○	サバのゆずみそだれかけ ひじきと大豆の炒め煮 けんちん汁	ご飯、砂糖、片栗粉、油、 里芋	牛乳、鯖、味噌、ひじき、 大豆、油揚げ、豚肉、豆腐	生姜、ゆず、白滝、人参、 椎茸、こんにゃく、大根、 ごぼう	677	30.0	
23	月	クリスマス献立 フラワーロール	○	フライドチキン コールスローサラダ ミネストローネ ★お米deガトーショコラ	パン、片栗粉、油、砂糖、 マカロニ、じゃが芋、 ガトーショコラ	牛乳、鶏肉、ベーコン	生姜、にんにく、キャベツ、 とうもろこし、玉ねぎ、 人参、ピーマン、セロリ、 トマト	773	29.1	
								平均栄養量	708	28.3

※ 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。
 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

のはたらき！

ごんな食べ物に多く含まれているよ！

ビタミンC

のはたらき！

ごんな食べ物に多く含まれているよ！

ビタミンE

のはたらき！

ごんな食べ物に多く含まれているよ！

大晦日(12/31)..... 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな理由があります。別名で、みそそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



《今月の地産産》
里芋 おぎ

