



# 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

所沢市立牛沼小学校

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	ごはん	牛乳 イワシのうめにごまつなのおひたしとんじる	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	牛乳、イワシ、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	ごまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにやく、しょうが、うめ	522	22.3	
3火	ツイストパン	牛乳 とりにくのはニーマスタードマカロニサラダ じゃがいもとベーコンのにもココアプリン	パン、はちみつ、あぶら、かたくりこ、マカロニ、さとう、じゃがいも	牛乳、とり肉、ハム、ベーコン、なまクリーム	にんにく、きゅうり、あかパプリカ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	654	27.9	
4水	ごはん	牛乳 アジフライ キャベツのおかかあえ とうふのみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	牛乳、アジ、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	541	24.3	
5木	ごこまいごはん	牛乳 サケのチャンチャンやき ほうれんそうのごまあえ せんべいじる りんご	こめ、ざっこくまい、バター、さとう、ごま、なんぶせんべい	牛乳、サケ、みそ、ぶた肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、ほうれん草、もやし、しらたき、ごぼう、はくさい、ねぎ、ごまつな、りんご	578	24.8	
6金	むぎごはん	おちゃ ユーリンチー かぶときゅうりのオイルづけ マーボーだいこん	こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、さとう	とり肉、ぶた肉、みそ	おちゃ、しょうが、ねぎ、かぶ、きゅうり、だいこん、にら、にんじん、にんにく、しいたけ	537	21.7	
9月	ごはん	牛乳 サバのカレーやき ひじきのいためにのっぺいじる	こめ、あぶら、さとう、さといも、かたくりこ	牛乳、サバ、とり肉、あぶらあげ、とうふ、ぶた肉	しょうが、にんじん、さやえんどう、こんにやく、だいこん、ねぎ	542	27.1	
10火	ごはん	牛乳 とうふしゅうまい はるさめサラダ ちゅうかスープ	こめ、かたくりこ、さとう、あぶら、しゅうまいのかわ、はるさめ	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ ハム、とり肉	たまねぎ、しょうが、えだまめ、もやし、きゅうり、にんじん、ごまつな、たけのこ、きくらげ	531	22.9	
11水	はちみつ レモントースト	牛乳 とりにくとやさしいトマトに プロッコリーサラダ はなみかん	パン、バター、はちみつ、じゃがいも、さとう、あぶら	牛乳、とり肉	レモン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト、プロッコリー、とうもろこし、みかん	537	21.2	
12木	わかめおにぎり	牛乳 ほうとう イカのでんぶら ごまつなのおかかあえ	こめ、ごま、ほうとう、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう	わかめ、牛乳、とり肉、あぶらあげ、みそ、イカ、かつおぶし	かぼちゃ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、ごまつな、もやし	522	24.8	
13金	ツナピラフ	牛乳 オムレツ グリーンサラダ パンブキンポタージュ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	ツナ、ベーコン、牛乳、オムレツ、とり肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	624	24.7	
16月	ごはん	牛乳 ブリのてりやき ほうれんそうのいそあえ こうやどうふのうまに	こめ、さとう、あぶら	牛乳、ブリ、のり、ぶた肉、こうやどうふ	しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん、こんにやく、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	540	27.5	
17火	こどもパン スライス	ヨー ーミ ルク さといもコロッケ フレンチサラダ ようふうワンタンスープ	パン、さといもコロッケ、あぶら、さとう、ワンタンのかわ	ヨー ーミ ルク、とり肉、ベーコン	キャベツ、きゅうり、あかパプリカ、たまねぎ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、しいたけ	535	19.0	
18水	むぎごはん	牛乳 ポークハヤシライス きりぼしだいこんのハリハリづけ フルーツヨーグルトあえ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、きりぼしだいこん、きゅうり、りんご、もも、パイ	626	23.4	
19木	「とことこオーガニック」 こんだて スパゲッティ ミートソース	牛乳 コールスローサラダ さつまいもとりんごのかさねに	スパゲッティ、あぶら、バター、さとう、さつまいも	ぶた肉、チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト、キャベツ、とうもろこし、りんご、レモン	603	25.5	
20金	「とことこオーガニック」 こんだて ごはん	牛乳 ホキのごまふうみあげ はくさいのゆずふうみあえ さつまじる	こめ、こむぎこ、かたくりこ、ごま、あぶら、さとう、さつまいも	牛乳、ホキ、こんぶ、ぶた肉、とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、ゆず、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにやく	570	28.8	
23月	クリスマス こんだて バターロール	牛乳 ローストチキン クリスマスサラダ クラムチャウダー ガトーショコラまたはヨーグルトクレープ	パン、あぶら、さとう、こむぎこ、バター、クレープ、ガトーショコラ	牛乳、とり肉、かまぼこ、アサリ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、しょうが、プロッコリー、カリフラワー、あかピーマン、とうもろこし	682	29.0	
						月平均	572	24.7

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、牛沼小 栄養士 (Tel.2995-3151)までご連絡ください。