

12月 学校給食予定献立表

さいたま市立大戸小学校

令和7年度

家庭数

【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理（今月は北海道）です。】

日	曜	こんだて			主に体をつくるもとになる 食品（あか）	主にエネルギーのもとになる 食品（き）	主に体の調子を 整える食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛 乳	お か す					
1	月	むぎごはん	牛乳	マーポーどうふ ちゅうかサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいす	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま マスカットゼリー	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ きゅうり りょくとうもやし しいたけ	586	23.4
2	火	むぎごはん	牛乳	ホッケのフライ みそけんちんじる ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう ホッケ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ ごむぎこ じゃがいも さとう こんにゃく ごま	だいこん ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ りょくとうもやし	547	19.4
3	水	わふうビラフ	牛乳	タンドリーチキン わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しろはなまめ わかめ とりにく	こめ あぶら ごま マーガリン ヨーグルト	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく しょうが トマト にんじん こまつな グリンピース	584	30.9
4	木	むぎごはん	牛乳	てづくりふりかけ なまあげとこんさいのにもの◆ れんこんサラダ◆	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし まぐろフレーク みそ あおのり ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま こんにゃく さといも マヨネーズ（卵不使用）	あかしそ にんじん だいこん しいたけ グリンピース ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし	584	23.3
5	金	はちみつパン (乳不使用)	牛乳	じゃがいものミートソースあえ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう	はちみつパン あぶら さとう ごま ごむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん きゅうり とうもろこし	574	21.6
8	月	むぎごはん	牛乳	ホキのやくみソースかけ とんじる りんご◆	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ホキ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぶん	ねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな りんご	599	22.6
9	火	むぎごはん	牛乳	うまいどん くわいチップス◆ こんぶちやあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり だいす	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ くわい たけのこ きくらげ しいたけ きゅうり はくさい	575	23.8
10	水	セルフキンパ (ごまごはん)	牛乳	セルフキンパ (てまきのり・キンパのぐ) ごもくスープ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ やきのり	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん アーモンドフィッシュ	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな りょくとうもやし	560	23.1
11	木	キャラメル あげパン (ツイストパン)	牛乳	しろはなまめのシチュー リボンマカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ しろいんげんまめ とうにゅう チーズ	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	686	23.9
12	金	むぎごはん	牛乳	えびととうふのチリソース ポテトのからあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう えび とうふ ハム	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム トマト きゅうり にんにく りょくとうもやし	590	24.7
15	月	わかめごはん	牛乳	めひかりのからあげ◆ とうふのスープに	ぎゅうにゅう わかめ めひかり とりにく とうふ ほたてかいしばら	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん	たまねぎ にんじん かぶ えのきだけ チンゲンサイ	562	27.2
16	火	みそラーメン (ちゅうかめん)	牛乳	<毎月19日は食育の日・ 北海道郷土料理> さけザンギ★ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さけ わかめ	ちゅうかめん あぶら でんぶん こめこ ごま さとう	しょうが にんにく ねぎ にんじん りょくとうもやし とうもろこし こまつな だいこん きゅうり	590	30.5
17	水	むぎごはん	牛乳	ひふやさいカレー◆ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき チーズ	こめ むぎ あぶら こむぎこ マーガリン さとう さつまいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん	575	19.2
18	木	むぎごはん (コシヒカリ)	牛乳	<22日は冬至・冬至献立> さばのゆずみそかけ◎ かぼちゃちらスープ◎ おかかえ	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	かぼちゃ しょうが ゆず ごぼう だいこん こまつな りょくとうもやし キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	618	21.6



12月22日は「冬至」です。冬至とは、1年間でもっとも屋の時間が短く、夜の時間が長い日のことをいいます。この日には、ゆずを浮かべたお風呂に入つて体を清め、栄養豊かなかぼちゃや、邪気を払うと言われている赤い色の小豆などを食べる風習があります。また、「運盛り」といって、「ん」が名前の終わりにつく食べ物は縁起が良い、とされています。給食では、ゆずとかぼちゃをつかった献立です。

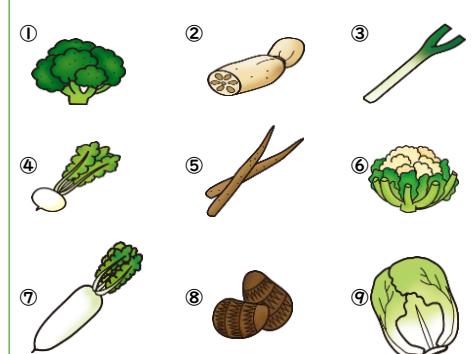
19	金	てづくり ピザトースト◎ (しょくパン)		<クリスマス献立・セレクト給食> セレクトジョア（ブレーンまたはいちご）◎ クリスマスチキン◎ ひふやさいのスープ クリスマスチョコレート（乳・卵不使用）◎	ジョア（ブレーン/いちご） とりにく チーズ ハム しろはなまめ	しょくパン じゃがいも マヨネーズ（卵不使用） あぶら コーンフレーク パンこ チョコレート（乳・卵不使用）	にんじん とうもろこし トマト にんじん ねぎ あおビーマン キャベツ だいこん たまねぎ こまつな たもぎだけ	677	30.4
----	---	----------------------------	--	--	--	---	--	-----	------

2学期最後の給食は、クリスマス献立です。ピザトーストは新登場です。さらに、飲み物はセレクト給食です。自分が選んだ味を配膳します。2学期最後まで残り少しだけです。楽しい休みを迎えるためにも、白領から「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して体調を整えましょう。



こだてて てんこり のうひんじょうきょう へんこう
くおしらせ! 献立は天候や納品状況などにより変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
じどう かくろうよくじょうぶくまいいちご も かえ つか きゅうしき しおまつ も かえ せんたく
<児童のみなさんへ>給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食袋は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。

<旬の食材・やさいのなまえ、わかるかな?>



1. ブロッコリー 2. ポテト 3. レタス
4. キャベツ 5. ハム 6. マカロニ
7. バイオレット 8. ピーマン 9. カブ