



令和7年度

12月分小学校給食献立予定表(東側)

上尾市教育委員会
上尾市立○○○○小学校

日(曜)	献立名			材料名				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料		
1(月)	ツイストパン	牛乳	ケーニヒスペルガークロブセ (肉団子のクリーム煮) シャキシャキサラダ ラムネゼリー	牛乳 肉団子	たまねぎ にんじん レモン果汁 もやし にら	ツイストパン 油 バター ジャガイモ 中華ドレッシング ラムネゼリー	ベシャメルソース 塩 チキンスープストック 白こしょう	715	24.9
2(火)	五目おこわ	牛乳	ししゃもフライ 白菜とひじきの甘酢炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき ししゃもフライ	にんじん 干しいたけ こんにゃく 根しょうが はくさい	精白米 もち米 油 砂糖 ごま油	しょうゆ 酒 醋 みりん 塩	632	24.7
3(水)	カレーライス	牛乳	福神漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく 根しょうが たまねぎ ソニオーン アップルソース にんじん 福神漬け	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 大豆バター	カレー粉 白こしょう 塩 ショウガ チャツネ ポークブイヨン 赤ワイン トマトケチャップ ワタマソース 中濃ソース ベーリーフ 鶏がらスープ	725	29.0
4(木)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ トマトソース 華風いため	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら	精白米 油 パン粉 砂糖 春雨 ごま油	塩 ナツメグ しょうゆ トマトケチャップ チキンスープストック 白こしょう 中濃ソース	599	27.2
5(金)	ごはん	乳酸菌飲料	鶏肉のピリ辛ソースかけ きんぴらごぼう みそけんちん汁	乳酸菌飲料 鶏肉 煮干し粉 豆腐 みそ	にんにく 根しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	精白米 油 でん粉 ごま油 砂糖 白ごま さといも	塩 白こしょう しょうゆ 酢 みりん 一味唐辛子	669	22.8
8(月)	わかめごはん	牛乳	コロッケ おかか炒め	牛乳 わかめ 豚肉 かつお節	たまねぎ にんじん キャベツ もやし いんげん	精白米 油 小麦粉 ボテトベース ボテトフレーク パン粉	塩 白こしょう 中濃ソース オイスターソース	682	21.1
9(火)	ライスピールパン	牛乳	小ぎねうどん 竹輪の磯辺揚げ 塩だれきやべつ	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 青のり	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ	ライスピールパン 油 砂糖 うどん 小麦粉 ごま油	厚削り節 しょうゆ みりん 塩 チキンスープストック	684	26.3
10(水)	ブルコギ トップ	牛乳	マカロニサラダ	牛乳 豚肉	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ にら ホールコーン	精白米 油 ごま油 砂糖 でん粉 白ごま マカロニ マヨネーズ	しょうゆ 酒 塩 コチュジャン	681	28.0
11(木)	ごはん	牛乳	さば深谷ねぎ香り焼き じやがいものそぼろ煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 さば深谷ねぎ香り漬け 煮干し粉 みそ	根しうが いんげん にんじん たまねぎ こまつな	精白米 油 じやがいも 砂糖 でん粉	しょうゆ 酒	686	25.3
12(金)	中華丼	牛乳	大豆のシャリシャリ揚げ	牛乳 豚肉 エビ イカ 大豆	根しうが にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい	精白米 油 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉	酒 しょうゆ 塩 チキンスープストック	644	27.2
15(月)	バターコッペパン	牛乳	ポテトのチーズ焼き キャベツとにんじん のサラダ わかめスープ	牛乳 ベーコン チーズ わかめ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ もやし	バターコッペパン 油 皮付きカットポテト 和風ドレッシング	ベシャメルソース 塩 白こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	618	20.4
16(火)	サンマーメン (神奈川県)	牛乳	揚げしゅうまい 小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 なると ポークシュウマイ	根しうが たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ こまつな ホールコーン にんじん	中華麺 油 でん粉 ごま油 玉ねぎドレッシング	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 白こしょう	614	24.3
17(水)	ごはん	牛乳	さわら竜田揚げ 刻み昆布の煮付け みそ汁	牛乳 油揚げ みそ さわら竜田揚げ 刻み昆布 煮干し粉	にんじん 干しいたけ しらつき たまねぎ 長ねぎ	精白米 油 砂糖 ジヤがいも	しょうゆ 酒	614	23.8
18(木)	ジャンバラヤ	牛乳	焼きウインナー 春雨サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら	精白米 油 春雨 中華ドレッシング	トマトケチャップ 塩 白こしょう カレー粉 チキンスープストック トウバジンジャン	615	20.7
19(金)	ごはん	牛乳	マー婆ー豆腐 高菜の油いため	牛乳 豚肉 ソイミート みそ 豆腐	にんにく 根しうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にら たかな漬	精白米 油 砂糖 でん粉 白ごま	チキンスープストック しょうゆ 酢 みりん トウバジンジャン	602	24.6
22(月)	黒糖揚げパン	牛乳	野菜のスープ煮 にんじんしりしり	牛乳 豚肉 ベーコン まぐろ油漬	にんじん たまねぎ ぶなしめ キャベツ もやし	コッペパン 油 砂糖 黒砂糖 じやがいも	チキンスープストック 塩 白こしょう しょうゆ	624	22.9
給食回数			16回	12月分平均栄養摂取量				650	24.6
				食事摂取基準				650	19~36

《おうちの方へ》

※都合により、献立の変更もあります。※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。
※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレイ澱粉付は魚卵が含まれる可能性があります。
※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。

※マークは世界の料理の日です。ドイツ料理の『ケーニヒスペルガークロブセ(肉団子のクリーム煮)』です。

【冬至について】

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しづつ日が長くなっていくことから、「一陽來復(いちようらいふく)」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあづきを食べて力をつけて、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習が生まれました。

冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。



冬休みも早起き朝ごはん!!