



令和7年度

12月分小学校給食献立予定表(西側)

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) | 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 ポテトベース ポテトフレーク バン・粉 | 塩 白こしょう 中濃ソース オイスター・ソース | 682 | 21.7 |
| 2(火) | ライスボール パン | 牛乳 | 小ぎつねうどん 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 | ライスボールパン 油 砂糖 うどん 小麦粉 ごま油 | 厚削り節 ショウゆ みりん 塩 チキンスープ・ストック | 684 | 26.3 |
| 3(水) | ブルコギ トッパブ | 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 |
| 4(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 |
| 5(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 |
| 8(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 |
| 9(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・シュー・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 |
| 10(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 しなき たまねぎ 長ねぎ | 精白米 油 砂糖 ジヤガイも | しょうゆ 酒 | 614 | 23.8 |
| 11(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 |
| 12(金) | ごはん | 牛乳 | マー・ボー豆腐 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 |
| 15(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 ジヤガイも 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 |
| 16(火) | 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 |
| 17(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 根しうが たまねぎ ソニオソ 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 しょうゆ チヤソネ ポークブイヨン 赤ワイン トマトケチャップ ウスター・ソース 中濃ソース ベーリーフ 鶏がらスープ | 725 | 29.0 |
| 18(木) | 五目おこわ | 牛乳 | ししやもフライ 白菜とひじきの甘酢炒め | 牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき ししやもフライ | にんじん 干しいたけ こんにゃく 根しうが はくさい | 精白米 もち米 油 砂糖 ごま油 | しょうゆ 酒 酢 みりん 塩 | 632 | 24.7 |
| 19(金) | 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 |
| 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 ぶなしめじ キャベツ もやし | コッペパン 油 砂糖 黒砂糖 じゃがいも | 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。※アッピーオーは小松菜(粉)を使用しています。
※ししやもフライ・きびなご・胡麻フライ・カレイ澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。
 ※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
 ※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

※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、この日を境に少しず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、太陽の力が弱ると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあず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。

冬休みも早め早起き朝ごはん!!