



令和 7年度 12月 学校給食献立予定表



親園中学校

日	曜	献立名	おまな材料 ざいりょう						えいようりょう 栄養量				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			ちきんく せうひん 血・筋肉・骨になる食品		からだ 体のちようしをとのえる食品		エネルギーのもとになる食品						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g	
1	月	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 さつま芋のごまあえ なめこ汁	鶏肉 豆腐 卵 みそ なると ちくわ	牛乳	さやいんげん にんじん	玉ねぎ ねぎ グリンピース ごぼう 大根 なめこ	米 さつま芋 砂糖	油 ドレッシング ごま	671	25.3	19.4	2.6	
		埼玉県郷土料理「さつま芋のごまあえ」が出ます。さつま芋は、江戸時代から埼玉県川越市を中心に栽培が盛んで、その歴史と深い関わりがあります。ほっくり甘いさつま芋にシャキッとしたごぼうやにんじん、歯ごたえのあるちくわ。様々な食感が一度に味わえる、ごま風味の和え物です。											
2	火	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 すいとん汁	ホッケ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ しいたけ 大根 枝豆 白菜	米 砂糖 すいとん	油	633	27.7	17.8	2.7	
		806 33.7 20.6 3.2											
3	水	小さいココア揚げパン 牛乳 ちゃんぽんうどん もやしと大豆のサラダ	豚肉 いか さつま揚げ 大豆 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	たけのこ 白菜 ねぎ もやし	パン うどん	油 ごま油 ドレッシング ミルクココア	624	26.0	23.3	2.8	
		820 33.3 29.0 3.6											
4	木	麦ごはん 牛乳 納豆 野菜の梅かつおあえ 肉じゃが	納豆 かつおぶし 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん きぬさや	もやし キャベツ うめ 玉ねぎ しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	637	25.4	16.3	1.5	
		816 30.0 17.8 1.8											
5	金	ごはん 牛乳 ビビンバ (焼き肉・ナムル) 餃子スープ	豚肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし キャベツ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 餃子の皮	油 ごま油 ドレッシング ごま	648	25.4	21.5	2.4	
		789 30.3 24.7 2.8											
8	月	ごはん 牛乳 ドライカレー 大根サラダ 豆腐パンナコッタ	豚肉 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ 大根 にんにく 枝豆 とうもろこし	米 砂糖 パンナコッタ	油 ドレッシング	639	21.9	18.2	1.5	
		815 27.5 21.7 1.9											
9	火	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 豚肉と大根の煮物 さつま芋汁	イワシ かつおぶし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 白菜 ねぎ しょうが	米 砂糖 さつま芋	油	652	25.4	21.2	2.2	
		836 31.4 25.0 2.7											
		今日は「かみかみ献立」です。大根、にんじん、こんにゃくなどかみごたえのある食べ物がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。											
10	水	丸パン 牛乳 ソースから揚げ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	パン パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング	625	24.5	23.4	2.6	
		912 36.2 35.5 3.8											
11	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のツナマヨあえ かきたま汁	鶏肉 まぐろフレーク 卵 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ しいたけ レモン	米 麦 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	648	27.2	24.2	2.0	
		821 33.0 28.0 2.5											
12	金	ごはん 牛乳 春巻 春雨サラダ 豆腐チゲ	ハム 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし 白菜 えのきたけ しょうが にんにく	米 春巻の皮 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	691	26.8	24.0	2.7	
		848 32.1 26.5 3.4											
13	土	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風マカロニサラダ わかめスープ	鶏肉 なると 豚肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	大根 りんご にんにく キャベツ とうもろこし しめじ ねぎ	米 マカロニ	ドレッシング ごま	631	24.9	19.5	2.2	
		814 31.0 23.3 2.9											
16	火	ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 即席漬け 根菜のごま汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 こんが	にんじん 小松菜	キャベツ もやし しょうが グリンピース 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋	油 ごま	635	26.2	20.5	2.1	
		793 31.7 24.0 2.6											
17	水	小さいコッペパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ	豚肉 なると まぐろフレーク	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ 大根 とうもろこし	パン 焼きそば麺	油 ドレッシング	635	26.3	19.4	2.7	
		725 30.3 20.3 3.3											
18	木	有機米ごはん 牛乳 ブルコギ 中華くらげのサラダ キムチスープ	豚肉 なると 生揚げ くらげ	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	米 春雨 砂糖	ごま油 油 ごま	629	26.5	22.5	2.7	
		792 31.7 25.9 3.2											
19	金	ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 魚肉ソーセージ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 キャベツ レモン しょうが にんにく	米 じゃが芋	油	735	23.5	24.5	2.4	
		924 27.9 29.2 3.2											
22	月	ごはん 牛乳 さば味噌煮 れんこんサラダ ほうとう汁	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ れんこん ごぼう とうもろこし 大根 白菜 ねぎ	米 ほうとう	油	695	21.3	24.9	2.3	
		871 27.5 27.7 2.9											
		12月22日は「冬至」です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりします。かぼちゃの入った「ほうとう汁」を食べて寒さに負けない強い体を作りましょう。											
23	火	ごはん 牛乳 フライドチキン 春菊のおひたし のっぺい汁	鶏肉 かまぼこ 生揚げ	牛乳	春菊 にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし ねぎ ごぼう 大根 かんぴょう	米 でん粉 里芋	油 ごま	603	25.6	15.6	2.6	
		738 28.9 16.6 3.0											
24	水	小さい黒糖パン 牛乳 みそラーメン パンパンジーサラダ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ 枝豆 もやし 大根 とうもろこし ねぎ にんにく	黒糖パン 中華麺	ごま油 油 ドレッシング	653	27.4	17.3	3.1	
		824 34.3 20.3 4.0											
25	木	チキンピラフ 牛乳 花野菜サラダ ポトフ クリスマスデザート	鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ カリフラワー エリンギ 枝豆 とうもろこし 大根 グリンピース	米 じゃが芋 クリスマスデザート	油 ドレッシング	684	21.8	21.9	2.2	
		851 26.1 24.7 2.6											
計(19回)						えいようりょう 栄養量		小学生 (中学年)	月平均 基準量	651	25.2	20.8	2.4
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								中学生	月平均 基準量	824	30.9	24.4	3.0
								基準量	830	34.2	23.1	2.5未満	

