

令和7年度 12月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日	曜	こ ん だ て			あ か	き	み ど り	栄養価
		主 食	牛乳	お か す	血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	エネルギーkcal たんぱく質g
1	月	むぎごはん	牛乳	さばのだししょうゆやき とんじる わふうサラダ	牛乳 さば ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さといも さとう こまあぶら こま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし	620 26.3
2	火	3ねんせいがおてつだいします！ くわいごはん	牛乳	アジフライ むらくもじる	牛乳 とりにく あぶらあげ あじ あおさ わかめ たまご	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	にんじん くわい たまねぎ えのき ねぎ こまつな	602 26.0
3	水	むぎごはん	牛乳	えびとうふのチリソース はるさめサラダ みかん	牛乳 えび とうふ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう さとう こまあぶら こま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ビーマン だいこん きゅうり あかピーマン こまつな みかん	595 23.6
4	木	こどもパン	牛乳	チキンピーンズ ひじきのマヨサラダ	牛乳 ベーコン とりにく だいず ひじき	こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト きゅうり れんこん とうもろこし	588 25.3
5	金	ふゆやさいかレー (むぎごはん)	牛乳	はなやさいサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく ひよこまめ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ にんにく しょうが トマト りんご ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ とうもろこし	627 24.8
8	月	ちゃめし せかいのりょうり「アメリカ」	牛乳	くわいのからあげ おでん おひたし	牛乳 ひじき ちくわ なまあげ こんぶ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん くわい もやし キャベツ こまつな	557 19.5
9	火	コッパン	牛乳	スラッピージョー ジャガバースープ コーンサラダ	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ベーコン	こむぎこ さとう あぶら 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 キャベツ とうもろこし こまつな きゅうり	603 25.2
10	水	むぎごはん	牛乳	かしわのすきやき こまつなとわかめのサラダ オレンジ	牛乳 とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら こま	にんじん はくさい えのき しめじ ねぎ こまつな もやし たまねぎ とうもろこし オレンジ	558 25.8
11	木	あおもりけんのきょうどりょうり とりにくとごぼうの まぜごはん	牛乳	ホッケのしおやき せんべいじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ほっけ とりにく	こめ あぶら さとう こむぎこ	にんじん しょうが ごぼう しいたけ だいこん ねぎ まいたけ	581 29.5
12	金	タンメン	牛乳	ジャンボぎょうざ ねぎじゃこナムル	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ	こむぎこ あぶら かたくりこ こまあぶら さとう こま	しょうが キャベツ にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんにく いら もやし きゅうり	547 28.6
15	月	ツイストパン	牛乳	とりにくのコーンクリームに ピーンズサラダ	牛乳 とりにく とうにゅう しろいんげんまめ たいしょうきんときまめ ひよこまめ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし こまつな さやいんげん きゅうり あかピーマン キャベツ にんにく	599 24.7
★しよくのひ		ほっかいどうのきょうどりょうり		さけザンギ	牛乳 さけ ぶたにく とうふ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも バター	とうもろこし しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん こまつな	602 27.8
16	火	とうもろこしごはん	牛乳	どさんこじる				
17	水	わふうパスタ	牛乳	だいずとこさかなのあおりのうみ ハムサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン いか のり だいず にぼし ハム	こむぎこ あぶら さといも こむぎこ さとう こま	たまねぎ にんじん えのき ビーマン しいたけ にんにく キャベツ あかピーマン とうもろこし	566 30.1
18	木	とうじこんだて たまごどん (むぎごはん)	牛乳	かぼちゃのいとこに ゆずかあえ	牛乳 たまご とりにく あずき	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ グリーンピース はくさい キャベツ きゅうり ゆず かぼちゃ	596 24.7
19	金	クリスマスこんだて ガーリックライス	牛乳	フライドチキン クリスマスサラダ クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン とりにく チーズ だいず たまご	こめ あぶら バター こむぎこ オリーブオイル かたくりこ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー あかピーマン (いちご)	656 23.9

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー・650kcal・たんぱく質27.0g(22～32g)が基準となっています。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。 箸をなくした時は、給食室にも一度、声をかけてみてください♪

マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつな、くわいを使用します。

2日は、3年生がくわいのうす皮むきをお手伝いしてくれます。

19日の「クリスマスケーキ」は、乳と卵が含まれる「チョコレートケーキ」を提供します。乳または卵アレルギーの児童は、乳と卵を含まない「ストロベリーケーキ」を提供します。