



12月分給食予定献立表

令和7年度

さいたま市立土合小学校

こんだて					おもなざいりょう				
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価 エネルギー たんぱく質	
1	月	むぎごはん 	MILK	ジャージャンどうふ ◆くわいのからあげ ピーフンのサラダ	ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの		
2	火	ガーリックライス 	MILK	わかさぎのフリッター やさいのかきたまスープ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こま こまあぶら ピーフン	ほししいだけ にんじん ねぎ キャベツ しょうが ににく きゅうり もやし くわい	酒 甜面醬 豆板醤 パイタ 穀物酢	672 26.9
3	水	こなゆきあがパン 	MILK	てづくりワンタンスープ くきわかめのサラダ	牛乳 べーコン わかさぎ たまご わかめ	こめ あぶら こまあぶら でんぶん こむぎこ	ににく たまねぎ にんじん グリンピース こまつな ねぎ えのきだけ ホールコーン	酒 塩 こしょう しょうゆ チタツ	566 19.3
4	木	わかめごはん 	MILK	カリカリてづくりがんも さつまじる	牛乳 わかめ ツナ とうふ ひじき みそ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら コーンフレーク さつまいも でんぶん	えだまめ しょうが だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	酒 しょうゆ 塩 かつお節	578 17.7
5	金	かんとんめん 	MILK	てづくりキムチはるまき ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ	しょうが ねぎ キャベツ はくさい にんじん きくらげ えのきだけ こまつな だいこん きゅうり	ボーラスープ 塩 しょうゆ 酒 穀物酢	640 20.5
8	月	★どうもろこし のごはん 	MILK	★ほっけのフライ ★どさんこじる	牛乳 ほっけ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも バター こむぎこ	ホールコーン ねぎ もやし にんじん ににく	酒 板昆布 塩 しょうゆ かつお節	586 23.9
9	火	わふうきのこ スパゲティ 	MILK	ごまだれサラダ まっちゃんしパン	牛乳 ぶたにく ベーコン 調理用牛乳	スペゲティ あぶら さとう ごま ごまあぶら あまなっとう こむぎこ	ににく たまねぎ にんじん しいだけ しめじ まいだけ ビーマン もやし きゅうり キャベツ	和風だしの素 塩 ワイン しょうゆ 穀物酢 抹茶	605 23.5
10	水	むぎごはん 	MILK	◆ふゆやさいカレー てづくりふくじんづけ いちごヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さつまいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー ににく しょうが きゅうり しょうが	ホット デミグラソース ワスターーズ 加レーフ 加レルウ キンガラスープ	606 20.3
11	木	むぎごはん 	MILK	チキンチキンごぼう のっぺいじる みかん	牛乳 とりにく	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さといも	ごぼう えだまめ こんにゃく れんこん にんじん こまつな ほししいだけ みかん	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節	650 23.6
12	金	シュガートースト 	MILK	ポークピーンズ コーンサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいす	パン さとう マーガリン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ににく キャベツ きゅうり ホールコーン	チタツ 塩 穀物酢 こしょう からし粉 トマトペーリュウ ケチャップ	623 26.0
15	月	むぎごはん 	MILK	のりのつくだに あげだしうふのやくみソース けんちんじる	牛乳 のり とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さとう	ににく しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう えのきだけ こんにゃく	酒 みりん しょうゆ 穀物酢 かつお節 塩	592 18.2
16	火	こぎつねごはん 	MILK	こまいのフライ こしへじる	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ひじき あぶらあげ こまい	こめ パンこ あぶら こむぎこ さとう	にんじん だいこん こんにゃく しいだけ ねぎ えだまめ ホールコーン	酒 塩 しょうゆ 和風だしの素 かつお節 中濃リース	571 24.4
17	水	やきカレーパン 	MILK	ABCマカロニスープ かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン かいそう	パン あぶら さとう こむぎこ パンこ マカロニ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ かぶ だいこん きゅうり ホールコーン	ワスターーズ 加レーフ ケチャップ こしょう キンコリメ ライ キンガラスープ スープストック	567 19.0
18	木	むぎごはん 	MILK	◎メルルーサのゆずあんかけ ◎とうじのかぼちゃいとんじる	牛乳 メルルーサ たまご ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こむぎこ	ゆず こまつな はくさい だいこん しめじ にんじん かぼちゃ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 かつお節	633 23.2
19	金	にんじんピラフ 	MILK	◎フライドチキン ◎クリスマスサラダ ◎セレクトケーキ (いちご・ショコ)	牛乳 ハム とりにく たまご クリーム	こめ マーガリン あぶら さとう ケーキ こむぎこ	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース ビーマン プロッコリー ホールコーン	チタツ 塩 こしょう 穀物酢	649 24.4

*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト <http://www.shokuikukenko-navi.jp>

*都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均栄養量 エネルギー 610 kcal たんぱく質22.2 g

◎印 行事食 18日 冬至献立 (22日が冬至) 19日 クリスマス献立

◆印 旬の献立 ★印 郷土料理 (8日 北海道)

お知らせ

12月 5日(金)…1年生、6組1年生は校外学習のため給食がありません。

12月12日(金)…6組は校外学習のため給食がありません。

12月19日(金)…2学期給食最終日

1月 9日(金)…3学期給食開始日

給食の写真掲載について

ご家庭で親子でご覧いただき、話題に挙げていただけると幸いです。

献立表や給食だよりもこちらのサイトから見ることができます。

今月の献立から



12月22日は冬至です。冬至とは一年で一番短くなる日のことです。

この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。冬至の日にかぼちゃを食べることで

「風邪をひかずに冬を乗り切れる」と言われています。給食も18日はゆずとかぼちゃを使った冬至献立を出します。

毎日の給食の写真を土合小の
ホームページに掲載しています。
是非、ご覧ください。

