

令和7年

12月分

予定献立表

さいたま市立大成小学校

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(月) ★	ツナとコーンのピラフ		まぐろ(ツナ)			パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめ	あぶら	642	
			ししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら		
	絵本給食		ドララちゃんのだらけユースープ	ぶたにく きんときまめ		にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ ピーツ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	25.3	
2(火)	むぎごはん		とりにくのザンギ	とりにく				こめ むぎ		690	
			漁産汁(とさんこじる)	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	とうもろこし ながねぎ もやし にんにく	でんぷん さとう	あぶら		
	北海道の郷土料理		ピリからきゅうり				きゅうり とうがらし にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	24.0	
3(水) ★	こどもパン				ぎゅうにゅう					646	
			チキンピーズ	とりにく ベーコン だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	こむぎこ	さとう		
			ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり だいこん	じゃがいも さとう	あぶら	27.7	
4(木) ★	たまごどん (むぎごはん)			たまご とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	こめ むぎ でんぷん さとう		600	
			かわりいそかあえ		わかめ のり	こまつな	キャベツ もやし えのきたけ		ごまあぶら		
					ぎゅうにゅう					24.4	
5(金)	むぎごはん		てづくりふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのり		ゆかり	こめ むぎ	ごま	648	
			じゃがいものそぼろ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら		
			ゆずかあえ				だいこん キャベツ きゅうり ゆず			22.5	
8(月)	いわしのかばやきどん (むぎごはん)			いわし				こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	645	
			とんじる	ぶたにく とうふ みそ		こまつな にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	さといも	あぶら		
	先生のリクエスト給食		そくせきづけ		ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり			22.1	
9(火)	みそラーメン			ぶたにく みそ		こまつな	もやし しょうが にんにく ながねぎ とうもろこし	こむぎこ	あぶら	625	
			6-1家庭科で考えた 献立 「やる気 元気 野菜 たっぷり給食」	だいがくいも				さつまいも さとう はちみつ	あぶら		
				かいそうサラダ	かいそう		だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	23.1	
10(水) ★	むぎごはん				ぎゅうにゅう					724	
			ツナだいず	まぐろ(ツナ) だいず			しょうが	こめ むぎ			
			あぶららのたまごとし あさづけ	たまご とりにく なまあげ		にんじん	たまねぎ えのきたけ グリンピース	あぶらら じゃがいも さとう	あぶら	29.1	
11(木) ★	くらパン				ぎゅうにゅう					699	
			さつまいものシチュー	ベーコン とりにく しろはなまめ	チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	こむぎこ こくとう	マーガリン		
			にんじんのラベ			にんじん パセリ	にんにく	こむぎこ さつまいも	バター あぶら	24.9	
12(金)	旬の食材たっぷり 炊き込みご飯			さけ	ぎゅうにゅう					578	
			くわいのからあげ			こまつな	れんこん しめじ しょうが	こめ さとう	あぶら		
	6-5家庭科で考えた 献立 「ほっこりおいしい 冬の味覚メニュー」		ごもくじる	みそ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ながねぎ		あぶら	21.8	
16(火) ★	むぎごはん				ぎゅうにゅう					616	
			かいせんどうふ	えび あさり いけ とうふ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ ほししいたけ しょうが	こめ むぎ			
			はるさめサラダ			にんじん	だいこん きゅうり	でんぷん さとう	あぶら	26.0	
17(水)	むぎごはん				ぎゅうにゅう					678	
			アジのゆずあんかけ	あじ			ゆず	こめ むぎ			
			かぼちゃいりすいとん	ぶたにく あぶらあげ		こまつな にんじん	だいこん しめじ	でんぷん さとう	あぶら	24.2	
18(木) ★	ふゆやさいカレー (むぎごはん)			とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん れんこん セロリ	こめ むぎ こむぎこ	あぶら	694	
						トマト	にんにく しょうが	さつまいも			
			ピーズサラダ	きんときまめ ひよこまめ だいず			きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら	22.2	
19(金) ★	キャラメルあげパン (コッペパン)				ぎゅうにゅう					651	
			とうふのスープ	とうふ とりにく かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	こむぎこ さとう	マーガリン あぶら		
			カラフルサラダ		わかめ	こまつな あかピーマン	きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	25.1	
				クリスマスカップケーキ	とうにゅう だいず			こめこ さとう みずあめ	ココア あぶら		
				クリスマスにむけた献立							
					ぎゅうにゅう						
<div>・献立は食材料等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。</div> <div>・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。</div> <div>・★マークのついてる日はスプーンがつきます。</div>										<div>・12月の小松菜、くわいは、さいたま市緑区の若谷農園さんが育ててくださった野菜を 使用する予定です。</div> <div>平均 米 量</div>	
										エネルギー 653 kcal	たんぱく質 24.5 g