令和8年度

小学校　12月こんだて表

狭山市立学校給食センター

日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギー たんぱく質
1	火	牛乳	(主食) ココアあげパン	ツイストパン、ココア、砂糖、菜種油	656 kcal 25.4 g
			(副菜) ポトフ	豚肉、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
2	水	牛乳	(主食) ごはん	米	633 kcal 29.0 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節	
			(主菜) すきやきふうに	豚肉、白菜、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節	
			(副菜) あっさりあえ	小松菜、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、清酒	
3	木	牛乳	(主食) ごはん	米	611 kcal 24.2 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	玉ねぎ、油揚げ、大根、押し豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主菜) そぼろごはんのぐ	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			いちごとみかんの２しょくゼリー	いちごとみかんの２しょくゼリー	
4	金	牛乳	(主食) ごはん	米	574 kcal 19.9 g
			(副菜) やさいわん	大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) ホッケのフライ	ホッケのフライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごま、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖、菜種油	
7	月	牛乳	(主食) ごはん	米	571 kcal 28.6 g
			(副菜) かみなりじる	豚肉、カット豆腐、卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、塩、だし昆布、かつお節、菜種油、ごま油、じゃが芋でん粉	
			(主菜) たらのゆずしおこうじやき	たらの柚子塩こうじ漬け、菜種油	
			(副菜) きりぼしだいこんのごもくに	鶏肉、切干大根、油揚げ、人参、焼き竹輪、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、だし昆布、かつお節	
8	火	牛乳	(主食) みそラーメン	ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、青梗菜、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒	687 kcal 24.2 g
			(主菜) しゅうまい（２）	しゅうまい、菜種油	
			フルーツあんにん	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
9	水	牛乳	(主食) さといもごはん	米、もち米、鶏肉、人参、里芋、干し椎茸、油揚げ、菜種油、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布	603 kcal 21.3 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、大根、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒	
			(主菜) さけメンチカツ	鮭メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャベツのいためもの	ベーコン、キャベツ、青梗菜、清酒、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
10	木	牛乳	(主食) ポークカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー	705 kcal 24.7 g
			(副菜) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
11	金	牛乳	(主食) ごはん	米	598 kcal 23.9 g
			(副菜) わかめスープ	鶏肉、わかめ、長ねぎ、竹の子、干し椎茸、ごま、しょうゆ、白胡椒、ごま油、清酒、塩、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、人参、根生姜	
			(主菜) ぶたキムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、菜種油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			りんごゼリー	りんごゼリー	
14	月	コーヒーミルク	(主食) くろパン	黒パン	680 kcal 28.5 g
			(副菜) クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、粉チーズ、小麦粉、菜種油、塩、白胡椒、砂糖、白ワイン、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) てりやきチキン	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、ウインナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
15	火	牛乳	(主食) ごはん	米	576 kcal 22.4 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、青梗菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) はっぽうさい	菜種油、にんにく、根生姜、豚肉、竹の子、玉ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、なると、塩、じゃが芋でん粉、清酒、しょうゆ	
			(副菜) かぶのピリからづけ	きゅうり、かぶ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
16	水	牛乳	(主食) にくじるうどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	637 kcal 29.4 g
			(主菜) あじのさんがやき	あじさんが焼き、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、根生姜	
			(副菜) うましおキャベツ	キャベツ、えのきたけ、小松菜、人参、にんにく、塩、昆布、ごま油、白胡椒、焼きのり、ごま	
17	木	牛乳	(主食) ごはん	米	558 kcal 21.9 g
			(副菜) もやしとあぶらあげのみそしる	もやし、油揚げ、大根、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) さんまのみぞれに	さんまのみぞれ煮	
			(副菜) ごまきなこあえ	ほうれん草、白菜、人参、しょうゆ、砂糖、きな粉、すりごま	
18	金	牛乳	(主食) ごはん	米	593 kcal 21.1 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、もやし、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボーはくさい	ごま油、トウバンジャン、根生姜、にんにく、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、にら、清酒、砂糖、みりん、しょうゆ、赤みそ、テンメンジャン、じゃが芋でん粉、ラー油	
			みかん	みかん	

令和8年度　小学校　12月こんだて表　　狭山市立学校給食センター

日	曜		こんだてめい	しょくひんめい	エネルギー たんぱく質
21	月	牛乳	(主食) ごはん　とうじこんだて	米	585 kcal 23.4 g
			(副菜) けんちんじる	大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばのスタミナやき	さばのスタミナ焼き、菜種油	
			(副菜) れんこんきんぴら	さつま揚げ、れんこん、こんにゃく、砂糖、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、ごま、菜種油、ごま油、塩	
22	火	牛乳	おたのしみこんだて (主食) クロワッサン	クロワッサン	693 kcal 26.9 g
			(副菜) マカロニのクリームに	鶏肉、玉ねぎ、コーン、人参、マカロニ、コーンペースト、牛乳、粉チーズ、塩、砂糖、小麦粉、菜種油、白ワイン、白胡椒、オニオンパウダー、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) もみのきがたハンバーグ	もみの木型ハンバーグ、菜種油、デミグラスソース、ケチャップ、玉ねぎ、砂糖、赤ワイン、塩、じゃが芋でん粉	
			(副菜) フレンチサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			おたのしみカップケーキ	ココア&いちごのカップケーキ	

16 回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC	食塩	食物繊維
	623kcal	24.7g	30%	363mg	3.1mg	223μg	0.55mg	0.49mg	23mg	2.2g	4.4g

材料の都合により献立は変更することがあります。　　はし箱セットは毎日きれいにしてもってきましょう。

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理　　主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理　　副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルゲン）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。



長いと思った2学期も残すところ４週間となりました。毎日の学習や様々な行事を通して、心身ともに大きく成長した学期だったのではないでしょうか。給食においても、1学期よりもたくさんの量を食べられるようになった、苦手だったものを克服した、速く食べられるようになった等、うれしい声を耳にします。

今月の献立には、冬においしくなる食材をたくさん取り入れました。大根や白菜などの冬野菜には、体を温めてくれるうれしい効果があります。季節の野菜をたくさん食べて、12月も元気に過ごしましょう。

【旬の食べ物】
白菜、大根、
れんこん、里芋、
みかん



今年の冬至は12月22日（火）です。
給食では21日（月）が冬至献立です♪

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」がつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。





年末年始は長期休暇と楽しい行事が重なり、夜更かしや食べすぎなど食生活が乱れがちです。また外出の機会も増え、外食することも多くなる時期ですね。楽しい外食と家での食事でうまく栄養を補い、冬休み中も健康的な食生活が送れるとよいですね。