

# 小学校 令和7年度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	月	牛乳	(主食) ごはん	米	595 kcal 26.1 g
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、人参、しめじ、油揚げ、小松菜、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) すきやきふうに	豚肉、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、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) かぶのピリからづけ	かぶ、きゅうり、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
2	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	768 kcal 29.6 g
			(副菜) ポトフ	豚肉、ウインナーソーセージ、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) ローストチキン	鶏肉、塩、白胡椒、白ワイン、にんにく、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
3	水	牛乳	(主食) ごはん	米	612 kcal 23.5 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、白菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウバンジャン、デンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	
			(副菜) わかめのあえもの	わかめ、大根、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
4	木	牛乳	(主食) カレーなんばんうどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、菜種油、一味唐辛子、小麦粉、カレー粉、清酒、塩、かつお節	720 kcal 28.9 g
			(主菜) つくねのあんかけ（2）	レバー入り白ごまつくね（タレ付き）	
			(副菜) こまつなのいためもの	小松菜、キャベツ、コーン、まぐろフレーク油漬け、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
5	金	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、菜種油、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、かつお節	615 kcal 24.4 g
			(副菜) やさいわん	玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) いかメンチカツ	いかメンチカツ、菜種油	
			(副菜) ゆずのかあえ	白菜、人参、きゅうり、穀物酢、砂糖、しょうゆ、ゆず果汁、菜種油、塩	
8	月	牛乳	(主食) ごはん	米	631 kcal 25.7 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、もやし、春雨、青梗菜、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) ぶたキムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、にら、玉ねぎ、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩	
			みかん	みかん	
9	火	のむヨーグルト	(主食) ツイストパン	ツイストパン	645 kcal 21.5 g
			(副菜) クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) オムレツのトマトソース	ブレーンオムレツ、菜種油、ケチャップ、ダイストマト、濃厚ソース、砂糖、塩、白胡椒、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、ベーコン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
10	水		おべんとうのひ	理想のお弁当の割合 主食：主菜：副菜 ＝ 3：1：2	
11	木	牛乳	(主食) ごはん	米	598 kcal 30.9 g
			(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、じゃが芋、干し椎茸、油揚げ、カット豆腐、長ねぎ、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) たらゆずしおこうじやき	たら、柚子塩こうじ漬、菜種油	
			(副菜) ひじきのいために	ひじき、人参、しらたき、さつま揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、かつお節	
12	金	牛乳	(主食) チキンカレーライス	米、鶏肉、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、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	635 kcal 24.3 g
			(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			かたぬきチーズ	プロセスチーズ	
15	月	牛乳	(主食) ごはん	米	632 kcal 29.4 g
			(副菜) かきたまじる	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、だし昆布、かつお節	
			(主菜) ぶたにくのしょうがやき	豚肉、根生姜、玉ねぎ、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) キャベツのいためもの	人参、キャベツ、もやし、にら、しょうゆ、清酒、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
16	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	729 kcal 24.7 g
			(主菜) しゅうまい（2）	しゅうまい、菜種油	
			フルーツあんじん	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
17	水	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	701 kcal 27.6 g
			(副菜) つみっこじる	豚肉、すいとん、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節	
			(主菜) とりにくのかつぶしあげ	鶏肉、にんにく、清酒、しょうゆ、かつお節、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) はくさいのおひたし	白菜、ほうれん草、人参、しょうゆ、みりん、かつお節	

## 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
18	木	牛乳	(主食) ごはん	米	602 kcal 24.8 g
			(副菜) ごたくさんみそしる	玉ねぎ、人参、里芋、えのきたけ、カット豆腐、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主菜) そぼろごはんのぐりんご	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
				りんご、塩	
19	金	牛乳	(主食) ごはん	米	622 kcal 26.5 g
			(副菜) けんちんじる	鶏肉、ごぼう、こんにゃく、大根、人参、里芋、長ねぎ、押し豆腐、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、だし昆布、かつお節	
			(主菜) さばのみそに	鯖の味噌煮	
			(副菜) れんこんきんぴら	豚肉、れんこん、人参、砂糖、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、ごま、菜種油、ごま油、塩	
22	月	牛乳	(主食) パンプキンパン	パンプキンパン	748 kcal 31.1 g
			(副菜) マカロニのクリームに	鶏肉、玉ねぎ、人参、マカロニ、しめじ、牛乳、粉チーズ、塩、砂糖、小麦粉、菜種油、バター、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	もみのきがたハンバーグ、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	
			(副菜) イタリアンサラダ	コーン、キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢、バジル、玉ねぎ	
			おたのしみデザート	ケーキ	

15 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
	657kcal	26.6g	31%	373mg	4.7mg	257μg	0.58mg	0.53mg	27mg	2.5g	4.6g

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。