



がつぶんしょうがっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
12月分小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和7年

日	曜日	こんだてめい	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしを ととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうい	
1	月	ごはん にくだんごのあまずあん ちゅうかふうコーンスープ やさいサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら ちゅうかふうドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん たまご	にんじん, たまねぎ とうもろこし, キャベツ こまつな, ブロッコリー	クリームコーン ちゅうかだし しょうゆ, しお こしょう	665 22.6
2	火	ごはん さけのマヨネーズやき コンソメスープ チキンサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい マヨネーズ, あぶら じゃがいも かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう, しろさけ ベーコン, とりにく	パセリ, にんじん, たまねぎ とうもろこし, チンゲンサイ あかピーマン, きピーマン キャベツ	さけ, こんぶ こしょう, ブイヨン コンソメ, しょうゆ しお	646 26.5
3	水	ごはん ヤンニョムチキン わかめスープ パンサンサー	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう, ごま ごまあぶら, はるさめ	ぎゅうにゅう とりモモしお・コショウづけ わかめ, ポンレスハム	にんにく, たまねぎ, にんじん こまつな, きゅうり, もやし	ケチャップ, コチュジャン みりん, さけ, こんぶ かつおぶし, ちゅうかだし ブイヨン, とりがらスープ オイスターソース, す しょうゆ, こしょう, しお	629 24.4
4	木	ココアあげパン オムレツ (ケチャップ) コーンチャウダー かいそうサラダ	○	ツイストパン, あぶら さとう じゃがいも, バター	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン かいそうミックス	にんじん, たまねぎ マッシュルーム とうもろこし, ほうれんそう きゅうり, キャベツ	ココア, ケチャップ ベシヤメルソース ホワイトルウ コンソメ ひやしちゅうかスープ	630 22.7
5	金	ごはん さわらのさいきょうやき けんちんじる こまつなのびたし	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく さといも, ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうづけ ぶたにく, とうふ あぶらあげ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ こまつな, もやし	にぼし かつおぶし わふうだし みりん, しょうゆ	617 26.4
8	月	ごはん ビビンバ (にくいため) はるさめスープ ビビンバ (さんしょくナムル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう ごまあぶら, はるさめ ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにく, とうふ, えび	にんにく, しょうが, たまねぎ ぜんまい, にんじん, きくらげ こまつな, だいずもやし	トウバンジャン, さけ テンメンジャン, しょうゆ こしょう, ちゅうかだし みりん, しお, す	688 31.3
9	火	むぎごはん チキンカレー ツナサラダ(ドレボトル)	○	こめ, むぎ, あぶら じゃがいも あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく スキムミルク, チーズ まぐろ	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, グリンピース キャベツ, きゅうり, もやし	こしょう ケチャップ, ソース カレールウ	703 21.9
10	水	ごはん あじフライ (ソース) とんじる ほうれんそうのおかかあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう, あじフライ ぶたにく, とうふ あぶらあげ, かつおぶし	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ, ほうれんそう キャベツ, れんこん	ソース, かつおぶし さばぶし, す わふうだし, みそ しょうゆ, みりん	676 25.3
11	木	ごはん はるまき はるさめとひきにくのいためもの とうふとわかめのスープ	○	こめ, きょうかまい あぶら, はるさめ さとう, ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく はるまき, とうふ, わかめ	しょうが, にんじん たけのこ, ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ, ねぎ	ちゅうかだし, しょうゆ オイスターソース, さけ こんぶ, とりがらスープ ブイヨン, しお, こしょう	683 19.8
12	金	じごなうどん さつまいもてんぷら あんかけうどんじる さんしょくごまあえ	○	じごなうどん, あぶら でんぷん, ごま さとう さつまいもてんぷら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	しょうが, にんじん, ごぼう だいこん, ほししいたけ, しめじ こまつな, ねぎ もやし, ほうれんそう	にぼし, かつおぶし しょうゆ わふうだし さけ	645 23.8
15	月	ごはん チキンマスタード ツナとやさいのスープ ハムサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンマスタード ロースハム まぐろ	にんじん, たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ	こしょう とりがらスープ コンソメ しょうゆ しお, す	596 23.5
16	火	ごはん さばのしおやき じゃがいもとなまあげのみそしる こまつなとあぶらげのおひたし	○	こめ, きょうかまい じゃがいも	ぎゅうにゅう, なまあげ あぶらあげ さばのしおやき	にんじん, ほうれんそう, ねぎ こまつな, しめじ	にぼし, かつおぶし みそ わふうだし しょうゆ, さけ, みりん	635 27.2
17	水	ごはん にくシュウマイ マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくシュウマイ, ぶたにく とうふ, とりにく	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たけのこ ほししいたけ, たら, ねぎ キャベツ, きゅうり	トウバンジャン こしょう ちゅうかだし, さけ しょうゆ, みそ, す	678 28.4
18	木	しよくパン チキンバジルソース ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	○	しよくパン, あぶら じゃがいも, さとう マカロニ	ぎゅうにゅう チキンバジルソース ベーコン, ロースハム	にんにく, にんじん, たまねぎ ソニオン, キャベツ, トマト ほうれんそう, パセリ, きゅうり ブロッコリー, とうもろこし	こんぶ とりがらスープ ブイヨン, ケチャップ, しお コンソメ, こしょう, す	576 32.1
19	金	ごはん かぼちゃコロッケ (ソース) こんさいととうふのみそしる キャベツのいそかおりあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう, とうふ あぶらあげ, わかめ かまぼこ, あおのり	にんじん ごぼう, えのきたけ, ねぎ こまつな, もやし, キャベツ	にぼし かつおぶし わふうだし, みそ しょうゆ, ソース	637 20.4
22	月	ごはん ほしがたハンバーグデミソース こんさいのスープ わかめサラダ (ドレボトル) ココアといちごのカップケーキ	○	こめ, きょうかまい でんぷん, あぶら イタリアンドレッシング ココアといちごのカップケーキ	ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ とりにく, わかめ	にんじん, だいこん, れんこん キャベツ, こまつな, きゅうり	ソース, ケチャップ, こんぶ しょうゆ, コンソメ こしょう, しお	706 23.0

給食回数 16 回

- ※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。
- ※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
- ※ ふとじのしよくざいは、すぎとまちさんです。

12月平均栄養摂取量

エネルギー	656kcal
タンパク質	25.2g
炭水化物	93.5g
脂質	19.5g(26.8%)
食塩相当量	2.7g

