



令和7年 12月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	ぎゅにゅう	からだをつくる もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとなるしょくひん	エネルギーの もとなるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食しお相当量
1月	ツイストパン	○			パン(乳なし)		538 kcal
	カレーコロッケ		ぶたにく	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,パンこ	しお,カレーこ	19.0 g
	だいコーンサラダ			だいこん,とうもろこし,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	22.7 g
	やさいスープ		ぶたにく,ベーコン	たまねぎ,にんじん,もやし	じゃがいも	しお,こしょう,コンソメ,しょうゆ	2.9 g
2火	ごはん	○			こめ		611 kcal
	いわしのうめに		いわし		さとう	しょうゆ,うめず,酒	22.0 g
	はるさめサラダ			にんじん,もやし,きゅうり,とうもろこし	はるさめ,さとう,ごまあぶら,ごま	す,しょうゆ,からし,しお	18.7 g
	◎ワラとんトン		ぶたにく	はくさい,だいこん,にんじん,たまねぎ,ながねぎ	じゃがいも	みそ	2.7 g
3水	バターロール	○			パン(乳いり)		503 kcal
	ミートボール(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう	ケチャップ,しお,しょうゆ	20.5 g
	さんしょくサラダ			キャベツ,とうもろこし,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	20.9 g
	ABCスープ		ベーコン,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	しお,こしょう,コンソメ	2.9 g
4木	ごはん	○			こめ		618 kcal
	とうふハンバーグ		とうふ,とりにく	たまねぎ	でんぷん,さとう	しお,みりん	26.8 g
	◎こんちくなっばっぱ		ちくわ(こむぎいり)	こまつな,たまねぎ	ごまあぶら	しょうゆ,酒,みりん,しお,いちみつ,とうがらし	18.6 g
	けんちんじる		とりにく,とうふ,あぶらあげ	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	さといも,あぶら	しょうゆ,しお	3.3 g
5金	ホットちゅうかめん	○			ちゅうかめん		568 kcal
	ピリらかとうにゅうたんたんめん		ぶたにく,とうにゅう	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,しいたけ,こまつな,ながねぎ	あぶら,ごまあぶら	トウバンジャン,しお,こしょう,あかみそ	25.0 g
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく,とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう,こむぎこ	しお	16.2 g
	フルーツカクテル		にゅう	みかん,もも,パインアップル	さとう		2.9 g
8月	フラワーロールパン	○			パン(乳なし)		520 kcal
	ハウレンソウとキノコのグラタン		ぎゅうにゅう,チーズ	たまねぎ,ほうれんそう,しめじ,えのき	マカロニ,こむぎこ,バター,あぶら,でんぷん,さとう	しお,こしょう	21.5 g
	コーンサラダ			とうもろこし,きゅうり,キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しょうゆ	18.6 g
	ミートボールのスパイシートマトにこみ		とりにく,ぶたにく	にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ブロッコリー,トマト	あぶら,さとう,パンこ	しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,カレーこ,しお	2.7 g
9火	ごはん	○			こめ		512 kcal
	ぶたにくとやさいのしおこうじいため		ぶたにく	にんじん,キャベツ,もやし,にら	あぶら	しおこうじ,しお,こしょう	21.7 g
	きゅうりのごましょうゆあえ			きゅうり	あぶら,ごま	しお,しょうゆ	13.9 g
	さかなのつみれじる		すけそうだらすりみ,とうふ	にんじん,だいこん,ながねぎ		しお,うすくちしょうゆ	2.8 g
10水	ごはん	○			こめ		626 kcal
	メンチカツ		ぶたにく	たまねぎ	あぶら,さとう,でんぷん,パンこ,こむぎこ	しお,こしょう	22.0 g
	◎にんじんしりしり		たまご	にんじん	じゃがいも,あぶら	しお,こしょう,しょうゆ	20.7 g
	さといもとはくさいのみそしる		なまあげ	たまねぎ,はくさい,ながねぎ	さといも	みそ	2.4 g
11木	コッペパン	○			パン(乳なし)		575 kcal
	ウインナー(2ほん)		ウインナー				23.4 g
	せんぎりやさいのサラダ			キャベツ,にんじん,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	28.5 g
	おさつシチュー		とりにく,スキムミルク,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん	さつまいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう	2.6 g

日	こんだてめい	ぎ ゅ に ゅう	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食しお相当量
12 金 (A)	◎さけのたきこみごはん	○	さけ,あぶらあげ	しいたけ,まいたけ,ごぼう,なが ねぎ	こめ,むぎ,あぶら	うすくちしょうゆ,みりん,酒,しお	629 kcal
	アジのすりみカツ		アジ,すけそうだら,とうにゅう	たまねぎ	パンこ,あぶら,さとう,こむぎこ	しょうゆ	20.6 g
	はくさいのゆずあえ			はくさい,きゅうり		しお,ゆずかじゅう	21.4 g
	カップデザート (さんしょくゼリー)		とうにゅう		さとう	いちごかじゅう	1.9 g
12 金 (B)	ごはん	○	B校:冬至(とうじ)のこんだて 		こめ		578 kcal
	アジのすりみカツ		アジ,すけそうだら,とうにゅう	たまねぎ	パンこ,あぶら,さとう,こむぎこ	しょうゆ	21.8 g
	はくさいのゆずあえ			はくさい,きゅうり		しお,ゆずかじゅう	18.9 g
	かぼちゃのみそしる		ぶたにく,とうふ	かぼちゃ,たまねぎ,こまつな		みそ	2.5 g
15 月	しょくパン	○			パン(乳なし)		562 kcal
	シイラのフライ		シイラ(さかな)		こむぎこ,あぶら,さとう,パンこ	しょうゆ,しお	27.7 g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,とうもろこし		す	23.1 g
	チリコンカン		ぶたにく,だいず	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,トマト	あぶら,さとう	ケチャップ,ソース,しょうゆ,コンソ メ,しお	2.3 g
16 火 (A)	ごはん	○	A校:冬至(とうじ)のこんだて 		こめ		604 kcal
	ぶたのヒレカツ		ぶたにく		あぶら,パンこ	しお	22.4 g
	もやしのサラダ			もやし,にんじん,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	20.4 g
	かぼちゃのみそしる		ぶたにく,とうふ	かぼちゃ,たまねぎ,こまつな		みそ	2.6 g
16 火 (B)	◎さけのたきこみごはん	○	さけ,あぶらあげ	しいたけ,まいたけ,ごぼう,なが ねぎ	こめ,むぎ,あぶら	うすくちしょうゆ,みりん,酒,しお	667 kcal
	ぶたのヒレカツ		ぶたにく		あぶら,パンこ	しお	22.2 g
	もやしのサラダ			もやし,にんじん,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	23.2 g
	カップデザート (さんしょくゼリー)		とうにゅう		さとう	いちごかじゅう	2.1 g
17 水	はちみつパン	○			パン(乳なし)		502 kcal
	オムレツ		たまご		さとう,あぶら	しお,す	21.6 g
	ごぼうサラダ			ごぼう,にんじん,キャベツ	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	21.1 g
	ふゆのクリームに		とりにく,ベーコン,スキムミルク, ぎゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,ブロッコ リー,はくさい,ほうれんそう	あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお	2.3 g
18 木	ごはん	○			こめ		674 kcal
	えびフライ		えび		あぶら,パンこ,こむぎこ	しお	20.7 g
	かいそうサラダ		かいそうミックス	だいこん,にんじん,とうもろこし	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す	25.4 g
	チキンカレー (アレルギーフリールーしょう)		とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,トマト	じゃがいも,あぶら	ソース,カレーこ,しお,しょうゆ, ケチャップ,コンソメ,カレールウ (アレルギーフリー)	3.3 g
19 金	のむヨーグルト	の む ヨー グル ト	にゅう		さとう		509 kcal
	マーブルココアしょくパン				パン(乳なし)		24.8 g
	もみのきハンバーグ		とりにく,ぶたにく	たまねぎ,にんにく,しょうが	さとう	しお	14.3 g
	ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう,パプリカ,とうもろ こし		す	2.6 g
	ミネストラスープ		ぶたにく,ベーコン	セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト	じゃがいも,マカロニ	しお,こしょう,コンソメ	
★材料の入荷等の都合により,献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には,使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは,炊飯能力の都合により,A校とB校で日にちを分けております。 ≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小						へいきんえいようか	597 kcal 22.3 g 20.7 g 2.5 g

◎は,学校給食のメニュー作りにチャレンジ！の応募献立です。

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

学校給食のメニュー作りにチャレンジ！に、
たくさんご応募いただき、
ありがとうございました。

