















# 令和7年12月 予定献立表

さいたま市立与野南小学校

献立名				おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価
日(曜)	しゅしゅく	牛乳	おかず [しゃさい・ふくさい]	あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	たんぱく質(g)
1(月)	とうもろこしごはん		ほっけのしおやき どさんこじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン	こめ	あぶら	495
				とうふ みそ	こんぶ		ねぎ もやし にんにく	むぎ きょうかまい じゃがいも	バター	16.6
2(火)	ミートソースペンネ		コーンサラダ わかったさんのてづくりアップルパイ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	マカロニ	あぶら	579
	だいず				にんにく トマト	セロリー コーン にんにく たまねぎ キャベツ りんご	さとう パイシート		22.4	
3(水)	むぎごはん てづくりふりかけ		うましおにくじゃが いそかあえ	かつおふし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ	こめ しらたき	あぶら	563
	ぶたにく			ちりめんじゃこ あおのり のり	こまつな	にんにく たまねぎ もやし	きょうかまい むぎ じゃがいも	ごま ごまあぶら	21.5	
4(木)	むぎごはん		すき焼き風煮 ごしきあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい もやし	こめ さとう	あぶら	568
				とうふ		しゅんぎく	えのきたけ きゅうり しめじ だいこん ねぎ コーン	きょうかまい むぎ しらたき		23.9
5(金)	ジジのコーシーあげパン 12月5日 図書コロボ給食 まじよのたつきゅうびん		キキのにくだんごのトマトに キャベツサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	ソフトフランスパン	あぶら	643
	にくだんご				トマト	にんにく キャベツ きゅうり	さとう じゃがいも さとう		22.1	
8(月)	くわいごはん		さばのからみやき かきたまじる	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	くわい	こめ	あぶら	605
				あぶらあげ さば	わかめ		たまねぎ ねぎ	きょうかまい さとう かたくりこ		36.2
9(火)	むぎごはん		あぶらふのたまごとじ わふうサラダ りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	631
				たまご なまあげ	わかめ		えのきたけ りんご キャベツ きゅうり	きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶらふ ごまあぶら	23.6
10(水)	むぎごはん		チゲ チョレギサラダ	とうふ	ぎゅうにゅう	にら	はくさいキムチ にんにく	こめ	あぶら	545
				ぶたにく	わかめ	こまつな あかピーマン	はくさい しょうが しめじ キャベツ ねぎ きゅうり	きょうかまい むぎ さとう	ごまあぶら ごま	22.3
11(木)	シェフ給食 クロワッサン		ABCスープ ライスサラダ ブラマンジェブルーベリーソース ホキのキャロットソースかけ	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	マッシュルーム	さとう	オリーブオイル	725
	たら			なまクリーム	ホールトマト トマト ブロッコリー	たまねぎ きピーマン レモン	じゃがいも マカロニ こめ		28.6	
12(金)	ひじきごはん		ししゃもフライ みそけんちんじる	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら	635
				とりにく	ひじき		だいこん	きょうかまい	ごま	24.3
15(月)	むぎごはん ふゆやさいのカレー		ビーンズサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ	あぶら	605
				しろいんげんまめ ハム ひよこまめ きんときまめ		トマト	だいこん しょうが れんこん きゅうり セロリー キャベツ	きょうかまい むぎ さつまいも	さとう	20.0
16(火)	ホットちゅうかめん ゆずしおラーメン		くわいのからあげ パンパンジー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ちゅうかめん	あぶら	548
				とりにく		チンゲンサイ	ねぎ	さとう		23.8
17(水)	はちみつパン		ポークビーンズ かいそうサラダ	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり	はちみつパン	あぶら	602
				ぶたにく	チーズ		にんにく コーン	こめ	ごま	36.9
18(木)	むぎごはん 冬至献立		たらのゆずみそがけ なんきんだんごじる れんこんのきんぴら	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆず	こめ	あぶら	671
	ぶたにく			かぼちゃ みそ とりにく	かぼちゃ こまつな にんにく	ごぼう だいこん にんにく	きょうかまい ごま かたくりこ	ごま	29.0	
19(金)	カラフルピラフ セレクトクリスマスケーキ		フライドチキン もみのきサラダ セレクトクリスマスケーキ	ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ	オリーブオイル	560
	とりにく				さやいんげん ブロッコリー	コーン たまねぎ きゅうり	むぎ きょうかまい かたくりこ	あぶら	24.2	

※物資の都合により食材変更の場合もありますので御了承ください。