



# 令和7年度 12月 予定献立表

さいたま市立向小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	血や肉を作る(赤)	働く力や体温になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
2 火	むぎごはん		とうふのチゲなべふう はるさめサラダ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ あさり	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	はくさいキムチ はくさい にんじん もやし しめじ ねぎ にら ににく しょうが きゅうり とうもろこし	558	25.6
3 水	れんこんいり そぼろどん (むぎごはん)		なめこじる こまツナあえ	きゅうにゅう とりにく とうふ ツナ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	れんこん しょうが たまねぎ だいこん にんじん ねぎ なめこ こまつな キャベツ	562	25.4
4 木	てづくり カレーパン		ぐだくさんポトフ	きゅうにゅう ぶたにく ワインナー	こどもパン あぶら こめこ こむぎこ パンこ じゃがいも	ににく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ パセリ	694	27.9
5 金	かんこくふう たきこみごはん		わかさぎフリッター ★たまごときくらげのスープ	きゅうにゅう ぶたにく わかさぎ とりにく たまご	こめ ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぶん こんにゃく	にんじん だいこん もやし こまつな ににく たまねぎ なまきくらげ	579	23.5
8 月	むぎごはん		★ホキとこうやどうふのあまからあげ みぞれじる	きゅうにゅう ホキ こうやどうふ にくだんこ とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん なめこ ねぎ	590	24.8
9 火	ツナじゃが コッペパン		ミネストローネ コーンサラダ	きゅうにゅう ツナ チーズ しろいんげんまめ ペーコン	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ さとう	たまねぎ パセリ セロリ にんじん キャベツ トマト きゅうり とうもろこし	634	24.1
10 水	くわいごはん		さばのピリからやき けんちんじる	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば とうふ	こめ くわい あぶら さとう さといも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう こまつな	591	24.1
ミャンマー給食～テザート～				きゅうにゅう とりにく たまご のり	こめ むぎ さとう でんぶん しらたまこ こくとう	たまねぎ にんじん みずな こまつな もやし キャベツ	579	22.8
11 木	たまごどん (むぎごはん)		いそかあえ ★モンローイエポー	きゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ かいそう	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ごま	たまねぎ だけのこ にんじん きゅうり ねぎ ににく しょうが とうもろこし グリンピース ほしいだけ だいこん	565	26.2
12 金	むぎごはん		★カレーマーボーどうふ かいそうサラダ	きゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ かいそう	こめ むぎ じゅがいも しらたき おふ あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり	584	25.5
15 月	むぎごはん		さいのくになつとう にくじやが ゆかりあえ	きゅうにゅう なつとう ぶたにく	こめ むぎ じゅがいも しらたき おふ あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり	606	28.7
16 火	ごまとうにゅう たんたんめん (ちゅうかめん)		くわいのからあげ こまつなとわかめのサラダ	きゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ わかめ	ちゅうかめん ごまあぶら ねりごま ごま でんぶん くわい あぶら さとう ラード	しょうが ににく にんじん たけのこ ほしいだけ ねぎ こまつな チングンサイ きゅうり とうもろこし	569	29.8
郷土料理～北海道～				さけのちゃんちゃんやき どさんこじる	きゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ バター でんぶん	キャベツ にんじん えのきだけ もやし ねぎ にんじん じゃがいも	577	24.2
17 水	★やきとうもろこし ごはん		かぼちゃほうとうじる ★ゆずマヨサラダ	きゅうにゅう とうじる だいす ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ほうとう	たまねぎ にんじん トマト ににく バセリ マッシュルーム あかブリカ キウイ たまねぎ ゆず	621	22.6
18 木	ひじきごはん		クリスマスサラダ ★てづくりチョコケーキ	きゅうにゅう べーコン ツナ かまぼこ チーズ とうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こめこ ベーキングパウダー ココア ホイップクリーム チョコスフレー	にんじん はくさい かぼちゃ だいこん ねぎ キャベツ キャベツ きゅうり プロッコリー		
19 金	トマトとツナの スパゲッティ							

※ 都合により献立や食材等変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 10日（水）のくわいは、3年生が芽取りをします。