



# 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	たんぱく質
	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)	(kcal)	(g)
2 火	むぎごはん		とうふのチゲなべふう はるさめサラダ	ぎゅうにゅう 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 にんにく 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 そばろどん (むぎごはん)		なめこじる こまつなあえ	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	こどもパン あぶら こめこ こむぎこ パンこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン 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	ぎゅうにゅう 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 にんにく 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	ぎゅうにゅう ホキ こうやどうふ にくだんご 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	ぎゅうにゅう ツナ チーズ しろいんげんまめ ベーコン	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	ぎゅうにゅう 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～デザート～								
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	ぎゅうにゅう 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
12 金	むぎごはん		★カレーマポーどうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう 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 たけのこ にんじん きゅうり ねぎ にんにく しょうが とうもろこし グリーンピース ほししいたけ だいこん	565	26.2
15 月	むぎごはん		さいのくになっとう にくじゃが ゆかりあえ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも しらたき おふ あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	584	25.5
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	ぎゅうにゅう 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 ラー油	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな チンゲンサイ きゅうり とうもろこし	606	28.7
17 水	★やきとうもろこし ごはん		さけのちゃんちゃんやき どさんこじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ もちごめ あぶら バター でんぶん じゃがいも	キャベツ にんじん えのきたけ もやし ねぎ にんじん にんにく とうもろこし	569	29.8
18 木	冬至献立 ひじきごはん		かぼちゃほうとうじる ★ゆずマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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	にんじん はくさい かぼちゃ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ ゆず	577	24.2
19 金	クリスマス献立 トマトとツナの スパゲッティ		クリスマスサラダ ★てづくりチョコケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン 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 チョコスプレー	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ マッシュルーム あかパプリカ キャベツ きゅうり フロッコリー	621	22.6

※ 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。