

12月小学校予定献立表

春日部市学校給食センター

令和7年度

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1月	○	ごはん		米			603
		ぶた肉のカルビソース		ごま油 ゴマ 砂糖 かたくり粉	ぶた肉	にんにく こねぎ	
		もやしのナムル		ごま油 砂糖	もやし こまつな にんじん		
		トック入りだいこんスープ		トック かたくり粉	とり肉	だいこん にんじん チンゲンサイ きくらげ	
2月	○	みそラーメン 中華めん		めん			613
		ラーメンスープ			ぶた肉 みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら メンマ	
		揚げぎょうざ 2個		油	ぎょうざ		
		くきわかめ入りサラダ		ごま ゴマ油 砂糖	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	
3月	○	チキンハヤシライス 麦ごはん		米 麦			646
		ハヤシルウ		油 じゃがいも ハヤシルウ	とり肉 チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	
		ほうれんそうのソテー		油	フランクフルト	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	
4月	○	ごはん		米			620
		あじのみそだれ		油 砂糖 かたくり粉	あじ切り身でん粉付き みそ	しょうが	
		炒めなます		砂糖 ゴマ 油	油揚げ	切り干しだいこん にんじん さやいんげん	
		吉野汁		じゃがいも かたくり粉	とり肉	にんじん こまつな だいこん えのきたけ	
5月	○	こどもパン		パン			612
		チーズオムレツ			チーズオムレツ	キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー レモン	
		キャベツのサラダ		油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム		
		ポークピーンズ		じゃがいも 砂糖 油	たいす ぶた肉		
6月	○	ごはん		米			599
		いかの香味ソース		油 砂糖 かたくり粉 ゴマ	いか切り身でん粉付き	ねぎ にんにく しょうが	
		パンサンスー		はるさめ ゴマ油 砂糖	ハム	こまつな にんじん キャベツ	
		中華野菜スープ			とり肉 豆腐 なると	にんじん 干しいたけ にら もやし	
7月	○	ごはん		米			601
		とり肉のアップルソース		砂糖 油	とり肉	たまねぎ りんご にんにく レモン	
		ひじき入りツナサラダ ポトルマヨネーズ		ゴマ マヨネーズ	ツナ ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	
		冬野菜のスープ			ベーコン	だいこん にんじん れんこん しめじ ほうれんそう	
8月	○	ごはん		米			28.5
		いかの香味ソース		油 砂糖 かたくり粉 ゴマ	いか切り身でん粉付き	ねぎ にんにく しょうが	
		パンサンスー		はるさめ ゴマ油 砂糖	ハム	こまつな にんじん キャベツ	
		中華野菜スープ			とり肉 豆腐 なると	にんじん 干しいたけ にら もやし	
9月	○	ごはん		米			621
		とり肉のアップルソース		砂糖 油	とり肉	たまねぎ りんご にんにく レモン	
		ひじき入りツナサラダ ポトルマヨネーズ		ゴマ マヨネーズ	ツナ ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	
		冬野菜のスープ			ベーコン	だいこん にんじん れんこん しめじ ほうれんそう	
10月	○	ごはん		米			27.6
		さばの塩焼き			さば		
		磯香和え		油 砂糖	のり	キャベツ もやし きゅうり えのきたけ	
		みぞれ汁		かたくり粉	とり肉 生揚げ	こんにゃく だいこん にんじん こまつな 干しいたけ	
11月	○	ごはん		米			624
		メンチカツ ポトルソース		油	メンチカツ		
		じゃことキャベツの和え物		砂糖 油 ゴマ	ちりめんじやこ	キャベツ きゅうり にんじん	
		たぬき汁		さといも ゴマ油	油揚げ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	
12月	○	【図書コラボ給食 給食アンサンブル2】		それぞれに迷いや悩みを抱えた6人の中学2年生。給食が彼らの本当の気持ちを教えてくれるお話です。今回はこのお話のひとつに登場する「クリームシチュー」を紹介します。			26.1
		コッペパン		パン			
		フランクフルトのケチャップソース		砂糖	フランクフルト		
		海藻サラダ		油 砂糖	わかめ こんぶ くきわかめ 赤さくらそう 白杉のり	キャベツ きゅうり にんじん	
13月	○	クリームシチュー		油 ジャガイモ ルウ	とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	
		ごはん		米			624
		はるまき		油	はるまき		
		野菜炒め		砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ	
14月	○	かにかま入り白菜と卵のスープ		かたくり粉 ゴマ油	かに風味かまぼこ 卵	はくさい たけのこ ねぎ にら 干しいたけ	
		カレー南蛮 地粉うどん		めん			21.5
		うどん汁		油 カレールウ かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	
		豆腐ナゲット 2個			豆腐ナゲット	もやし きゅうり にんじん	
15月	○	おかか和え			かつお節		
		ごはん		米			642
		さわらの西京みそ焼き			さわらの西京みそ漬け切り身		
		コロコロきゅうり		砂糖 ゴマ油	きゅうり にんじん		
16月	○	肉だんごと野菜の煮物		じゃがいも 砂糖 油	肉だんご	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく さやいんげん	
		【冬至にちなんだ献立】		冬至に『ん』が2つつく食べ物を食べると運があがることで、にんじん、いんげん、れんこん、かんてんを入れた運盛りサラダです。ゆずやかぽちやは冬至におなじみの食べ物です。			27.3
		ごはん		米			
		とり肉のゆずソース		油 砂糖 かたくり粉	とり肉	ゆず	
17月	○	運盛りサラダ		砂糖 ゴマ	寒天	れんこん さやいんげん にんじん キャベツ	
		かほちやのみそ汁			豆腐 みそ 油揚げ	かほちや だいこん ねぎ たまねぎ	
		【食育の日の献立 北海道の郷土料理】		北海道の郷土料理「ザンギ」を紹介します。北海道では、肉や魚の唐揚げをザンギと呼びます。北海道でたくさんとれる鮭のザンギを紹介します。「どさんこ」という言葉には北海道で生まれた物という意味があります。どさんこ汁には北海道名産の、にんじん、たまねぎ、どうもろこし、じゃがいもを使用し、バターで風味よく仕上げます。			600
		ごはん		米			
18月	○	さけのザンギ		油	さけの竜田揚げ		
		プロッコリー入りサラダ		油 ゴマ油 砂糖	プロッコリー だいこん きゅうり にんじん たまねぎ		
		どさんこ汁		じゃがいも バター	ぶた肉 みそ	どうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ いんげん	
		【学期末お楽しみデザートセレクト給食】		2学期最終日の給食です。自分で選んだデザートを楽しみましょう。			
19月	○	とりごぼうピラフ 照り焼きハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ セレクトデザート (4種から1つ)		米 バター 油 砂糖 かたくり粉 砂糖 油 デザート	とり肉 モミの木型ハンバーグ ベーコン	ごぼう にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり はくさい にんじん たまねぎ こまつな	25.4
						ピタミン B1 B2 C 食物繊維 食塩相当量	
						B1 mg mg mg g	
						B	