12がつきゅうしょくよていこんだてひょう

※アレルゲンの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

（酒々井小・大室台小）

2025年度

すいすいキッチン

日	曜日	スプーン	献立名 主食	献立名 副食	おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素 エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 色のこい野菜	体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 その他の野菜くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月		ごはん	ぎゅうにゅう ゆうきだいこんのおろしハンバーグ いためやさいのみそしる かいそうサラダ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん だいこんのは こまつな	◎だいこん はくさい にんにく しょうが レモン もやし コーン たまねぎ キャベツ	588Kcal 25.3g 20.9g 2.3g
１２月分給食費口座振替日（１１月分再振替日）											
2	火		とみさとポーク カレーライス	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・とみさとポークカレー） コーンサラダ とうにゅうプリン	こめ じゃがいも はちみつ プリン	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	679Kcal 22.3g 23.8g 1.8g
3	水		しすいさん コシヒカリの ちゅうかふう ごもくごはん	ぎゅうにゅう ヨーグルト あげぎょうざ はくさいのスープ もやしのナムル	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう にら	たけのこ はくさい えのき しいたけ にんにく えだまめ もやし ねぎ しょうが キャベツ	611Kcal 30.0g 21.4g 2.5g
4	木		ごはん （わかめのふりかけ）	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにくとやきどうふのにもの もやしいりわふうサラダ	こめ さとう	あぶら	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ かつおぶし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし えのき	701Kcal 30.6g 30.4g 2.4g
5	金		ゆうきキャベツの ホイコーローどん	ぎゅうにゅう ⇒（むぎごはん・ホイコーローどんのぐ） はるさめスープ ちゅうかふうサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ ◎キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのき しいたけ	602Kcal 26.7g 21.9g 2.8g
8	月		ごはん	ぎゅうにゅう ししゃもいそべフライ にくじゃが なっとうあえ	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	ししゃも ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう かつおぶし あおさ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ もやし	611Kcal 24.7g 19.9g 1.7g
9	火		ごはん	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー やきにらまんじゅう とうふみそキムチスープ チンジャオロースー	こめ さとう ゼリー でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ だいこん もやし キャベツ しょうが にんにく しめじ はくさい	625Kcal 25.5g 18.4g 2.5g
10	水		しょくパン （みかんジャム）	ぎゅうにゅう にくだんご（２こ） チリコンカンスープ ひじきのマリネ	パン ジャム パンこ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく だいず ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	572Kcal 24.1g 22.2g 2.6g
11	木		ごもくチャーハン	ぎゅうにゅう ★コーンシュウマイ（２こ） わかめスープ はるさめサラダ	こめ パンこ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく かまぼこ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	コーン しょうが ねぎ しいたけ もやし はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ	550Kcal 19.5g 18.2g 3.2g
12	金		むぎごはん	ぎゅうにゅう ゆずゼリー とりにくのからあげ（２こ） しすいみそのとんじる ゆうきキャベツいりえだまめサラダ	こめ むぎ でんぷん ゼリー	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが ごぼう きゅうり だいこん えだまめ ねぎ ◎キャベツ	672Kcal 28.3g 25.7g 2.6g
15	月		げんまいごはん	ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき かぶとはくさいのみそしる さんしょくごまあえ	こめ げんまい さとう	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	ねぎ もやし にんにく かぶ はくさい	588Kcal 27.4g 21.8g 2.4g
16	火		ねぎしお とみさと ぶたどん	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・ぶたどんのぐ） ゆうきにんじんいりすましじる フルーツヨーグルト	こめ でんぷん ふ さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら だいこんのは ◎にんじん	ねぎ もやし みかん たまねぎ えのき にんにく おうとう レモン だいこん パイン	588Kcal 25.5g 18.7g 2.1g
17	水		ごはん	ぎゅうにゅう ★やさいコロッケ なめこのみそしる きのこいりごもくきんぴら	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	こまつな にんじん	なめこ ごぼう しめじ たまねぎ グリンピース	601Kcal 21.3g 17.0g 2.6g
18	木		ハヤシライス	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・ハヤシルウ） ゆうきキャベツいりグリーンサラダ おふラスク	こめ ふ さとう	あぶら バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり ◎キャベツ	679Kcal 22.4g 27.6g 2.5g
しょくいくのひ とうじこんだて 19	金		ごはん	ぎゅうにゅう ★キャベツメンチカツ さつまじる かぼちゃサラダ	こめ さつまいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん キャベツ ねぎ レモン えだまめ たまねぎ	697Kcal 24.7g 23.7g 2.5g
クリスマスこんだて 22	月		ケチャップ ライス	ぎゅうにゅう クリスマスケーキ チキンナゲット（２こ） コンソメスープ ブロッコリーサラダ	こめ パンこ じゃがいも さとう こむぎこ ケーキ	あぶら	ウインナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ グリンピース	669Kcal 23.1g 31.0g 2.7g
25	木	１月分給食費口座振替日（１２月分再振替日）									

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のソース等がつきます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。

学校給食摂取基準（8～9歳）	当月平均
エネルギー：６５０Kcal	627Kcal
たんぱく質：２１～３３g	25.0g
脂質：１４.４～２１.７ｇ	22.6g
食塩相当量２.０ｇ未満	2.4g

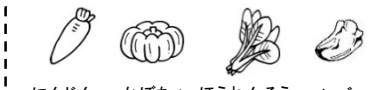
寒さに負けない食事をしよう！！

こんげつのとみさとさん
- こめ
- ぶたにく
- さつまいも
- こまつな
- キャベツ
- だいこん
- にんじん
- チンゲンサイ
- ほうれんそう
- はくさい
- にんにく
- しょうが
- ねぎ

こんげつのしすいさん
- コシヒカリ等米
- しすいみそ

寒さに負けない強い体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのためには、栄養バランスのよい食事を１日３食規則正しく食べることです。また、ビタミン類をしっかりととることも大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあります。ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。このように『ビタミンA・ビタミンC』が多く含まれる食べものを積極的に食べて、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

ビタミンA



にんじん　かぼちゃ　ほうれんそう　レバー　など

ビタミンC

ピーマン　ブロッコリー　いちご　みかん　キウイフルーツ など

みかんをきれいに むくうらワザ！！

みかんは、ヘタがついているところからむいてみよう！ヘタがわからむくと、ないぶのふくろについているしろいすじもきれいにむけるよ。

こんげつのもくひょう

さむさに まけない しょくじを しよう！
てあらい、うがいを きちんと しよう！

手洗い・うがいをする習慣を身につけましょう！