



令和7年12月 予定献立表



家庭数

さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	
1(月)	むぎごはん		ツナだいす うましおにくじゃが ごしきあえ	ぎゅうにゅう まぐろ だいす ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しらたき こねぎ こまつな もやし キャベツ コーン	608
							21.7
2(火)	くろパン		ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	こむぎこ こくとう あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	637
							27.3
3(水)	さといも ごはん		あつやきたまご とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ	こめ あぶら さといも さとう こま	にんじん ごぼう しいたけ だいこん こんにゃく こまつな ねぎ	573
							22.9
4(木)	むぎごはん		ひゅうさいカレー コーンサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうにゅう	こめ むぎ さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	639
							20.3
5(金)	タンメン		ししゃもフライ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも わかめ	こむぎこ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんじん しいたけ きくらげ キャベツ もやし ねぎ こまつな きゅうり コーン	630
							27.6
8(月)	ひじきごはん		くわいとだいすのからあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす とうふ	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんじん こんにゃく しいたけ くわい だいこん ごぼう こまつな ねぎ	602
							22.3
9(火)	しおキャラメル あげパン		ボトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく まぐろ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ だいこん きゅうり	604
							23.7
10(水)	むぎごはん		マーボーどうふ ナムル みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし とうがらし みかん	626
							25.1
11(木)	ひろしごはん		ほっけフライ やさいのうまい	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ さつまいも さとう	ひろしまな しょうが にんじん だいこん ごぼう たまねぎ こんにゃく こまつな	633
							22.1
12(金)	スパゲッティ ナポリタン		カップグラタン はなやさいサラダ お誕生日給食	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー とうにゅう	こむぎこ さとう あぶら こめこ じゃがいも	ににく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ ほうれんそう コーン キャベツ ブロッコリー カリフラワー	606
							21.2
15(月)	むぎごはん		さけのサンギ こまあえ どさんこじる 北海道郷土料理	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも バター	こまつな キャベツ にんじん コーン たまねぎ もやし ににく	619
							24.4
16(火)	ツイストパン		ポテトのチーズソース ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ ひじき まぐろ	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり だいこん	643
							26.5
17(水)	やきにく チャーハン		ミートボール トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ もち	にんじん ににく しょうが ねぎ こまつな ごぼう たまねぎ れんこん はくさい チングサンサイ	606
							23.7
18(木)	むぎごはん ごましお		ホキのゆずあんかけ とうじのほうとうじる 冬至献立	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	ゆず かぼちゃ だいこん ごぼう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	638
							23.8
19(金)	にんじん ピラフ		フライドチキン クリスマスサラダ こめこのココアケーキ クリスマス献立	ぎゅうにゅう とりにく チーズ 白花豆	こめ あぶら バター こむぎこ かたくりこ さとう こめこ ココア	にんじん たまねぎ パブリカ ブロッコリー キャベツ あかビーマン	696
							20.5

・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、御了承ください。

・アレルギー等で御心配な点がありましたら、御連絡ください。

・給食を停止する場合、「学校給食喫食内容変更届」を学校に御提出ください。(様式は栄小ホームページにあります。)

届出日の6日後(土日祝を除く)より、連続6日以上欠食される場合が対象となります。

届出が遅延した場合は、給食費を納付していただきますので御注意ください。

給食のレシピ紹介 「ツナ大豆」

【材料（4人分）】

- ・大豆（乾燥） 40g
(または水煮100g)
- ・しょうが（すりおろす） 小1かけ
(またはチューブ2cm程度)
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・さとう 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

【作り方】

- ①大豆を水で戻して茹でる。
- ②鍋にツナと大豆、調味料を入れて煮る。
- ③大豆に味が入ったら、水分を煮飛ばす。

煮るだけで完成！
良質なたんぱく質が取れる、手作りの
「ご飯のお供」です。