



12月きゅうしょくよていこんだてひょう

家庭数

令和7年度
さいたま市立中島小学校

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
1 (月)	ごはん		こめ		628	24.6
	うずらたまごとなまあげのあますに	なまあげ、ぶたにく、うずらたまご	さとう、こんにゃく、あぶら、でんぶ	にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ちんげんさい、しいたけ、しめじ		
	だいこんときゅうりのちゅうかつけ		あぶら、さとう、ごま	だいこん(中島小産)、きゅうり		
	ベビーパイン			ベビーパイン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2 (火)	もちげんまいごはん		こめ、もちげんまい		655	23.6
	さといものそばろに	とりにく	さといも、あぶら、さとう、でんぶ	しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース		
	キャベツのごまみそあえ		さとう、みそ、ごま	キャベツ、もやし、こまつな		
	カップdeヤクルト		カップdeヤクルト(卵、小麦なし)			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3 (水)	ごはん		こめ		630	25.3
	さばぶなかぼし	さばぶなかぼし				
	けんちんじる	とうふ	さといも、こんにゃく、あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ		
	なめだけあえ	のり	ごま	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、なめだけ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4 (木)	タコライス	だいす、ぶたにく	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン	600	29.8
	(むぎごはん)		こめ、むぎ			
	わかめスープ	とうふ、とりにく、わかめ	ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、		
	チーズサラダ	チーズ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5 (金)	あげばん(まっちゃん)		あぶら、まっちゃん、さとう		594	25.2
	(あげばんようこめこパン)		あげばんようこめこパン(乳、卵なし)			
	とうふのスープに	とうふ、とりにく	あぶら、でんぶ	たまねぎ、にんじん、かぶ(ね、は)、ちんげんさい		
	かぼちゃのサラダ		あぶら、さとう	かぼちゃ、きゅうり、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 (月)	ごはん・あじつけのり	あじつけのり	こめ		669	30.7
	いりとうふ	とうふ、とりにく、たまご	あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ		
	きりぼしだいこんのごますあえ		さとう、ごま	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな		
	みかん			みかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9 (火)	スタミナみそラーメン	ぶたにく、みそ	あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、にら	626	29.4
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん(乳、卵なし)			
	てづくりジャンボぎょうざ	ぶたにく	ぎょうざのかわ(乳、卵なし)、あぶら	キャベツ、たまねぎ、にら		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう、あぶら、ごま	だいこん、きゅうり、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10 (水)	どうもろこしごはん		こめ、むぎ、あぶら	コーン	618	29.0
	さけざんざ	さけ	でんぶ、あぶら、ごま	しょうが、にんにく		
	こじる	とりにく、あぶらあげ、だいす、みそ	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ		
	メロン			メロン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

～北海道の料理～

12/10は、北海道の料理を提供します。北海道は、日本の最も北にある日本一面積の大きい都道府県で、たくさんの特産物があります。今回の料理は、北海道の美味しいコーンを使用したとうもろこしご飯に、北海道で漁獲量の多い鮭を使った唐揚げ(ザンギ)、デザートにはメロンです。北海道料理を食べて、心も体もポカポカになってくれるとうれしいです。

～慈姑(くわい)～

「くわい」は、その形から「芽が出る」と言われ、縁起の良い食材として正月のお節料理に使われます。芋のような食感とほろ苦い味が特徴です。埼玉県は全国2位の出荷量を誇ります。さいたま市緑区、岩槻区はくわいの産地です。12/15の給食で使用するくわいは、緑区にある小松菜農家・若谷さんのものです。味付けごはんに使用しますので、味わって食べましょう。



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと あか	はたらくちからのもと きいろ	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11 (木)	ターメリックライス とりにくのクリームに ビーンズサラダ ゼリー (ラフランス) ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう きんときまめ、ひよこまめ、だいず ぎゅうにゅう	こめ、あぶら あぶら、じゃがいも、こめこ、バター あぶら、さとう ラフランスゼリー	にんじん、キャベツ、たまねぎ、いんげん きゅうり、キャベツ、たまねぎ	616	24.5
12 (金)	スイートポテトtoast (しょくパン) ポークビーンズ さわやかサラダ ぎゅうにゅう	とうにゅう ぶたにく、ベーコン、だいず ぎゅうにゅう	さつまいも、マーガリン(乳卵なし)、さとう、ごま しょくパン(乳卵なし) じゃがいも、あぶら、さとう あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり、なつみかん、たまねぎ	615	27.2
15 (月)	くわいごはん ぶいのてりやき どんじり ゆかりあえ ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ ぶい ぶたにく、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう さといも、こんにゃく、あぶら	にんじん、くわい にんじん、だいこん(中島小産)、ごぼう、ねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり、ゆかり	627	30.7
16 (火)	うみのさちスパゲッティ (スパゲッティ) やさしいチップスサラダ とうにゅうアイス ぎゅうにゅう	イカ、えび、ほたて、ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら スパゲッティ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう とうにゅうアイス(乳卵なし)	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、トマト れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん	623	23.6
17 (水)	わかめごはん てづくりとうふハンバーグ こんさいのみそしる りんご ぎゅうにゅう	わかめ とうふ、とりにく ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、ごま でんぶん、こめこ、あぶら、さとう さといも、あぶら	たまねぎ ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな りんご	639	28.9
18 (木)	もちむぎごはん とうじカレー こまつなとわかめのサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	もちむぎ ミートボール(乳卵、小麦なし)、チーズ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ あぶら、こめこ、バター、さとう さとう、あぶら、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト こまつな、きゅうり、コーン	632	20.6
19 (金)	セサミバーンズ あまからチキンタツタ、キャベツ ミネストローネ セレクトクリスマスケーキ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン、しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	セサミバーンズ(乳卵なし) でんぶん、あぶら、さとう、ごま さとう ケーキ(乳卵、小麦なし)	キャベツ たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく	681	30.4
へいきん					630	26.9

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ 令和7年度は「そば、ピーナッツ及び糧実類(ごま・カカオを除く)、ヤマイモ」を給食で提供しません。(これらの食材を含む製品と同一施設内で製造した製品を使用する場合はあります。)

※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。⇒



～もうすぐ冬至だよ！ランチ～

今年の「冬至」は12/22で
す。冬至とは、1年の中で昼が最
も短く、夜が最も長い日です。運
んじょうしょうびようそくさい、ねが、せかい
気上昇、無病息災を願って世界各
地で祝祭が行われていたそうで
す。日本では、冬至に、南瓜を食
べて柚子湯に入る習慣がありま
す。12/18は「もうすぐ冬至だ
よ！ランチ」を設定し、みんなの
大好きなカレーに、栄養満点の南
瓜を入れた冬至カレーを提供しま
す。たくさん食べて、楽しい冬休
みを元気に迎えましょう♪

～クリスマスランチ～

2学期最終日はクリスマスラン
チを提供します。皆さんの大好き
な照焼チキンをパンに挟んで、セ
ルフ「チキンタツタバーガー」を
作りましょう。真っ赤なABCス
ープとケーキで、クリスマス気分
がアップしますね◎ クリスマス
ケーキは、皆さんが事前に味を選
んだケーキなので楽しみですね★
残さず食べて、楽しい冬休みを迎
えてください。新年も元氣な顔で
会いましょう。

