



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 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	たんぱくしつ g
1 (月)	ごはん うずらたまごとなあげのあますに たいこんときゅうりのちゅうかつけ ベビーパイン ぎゅうにゅう	なまあげ、ふたにく、うずらたまご あぶら、さとう、こま ベビーパイン ぎゅうにゅう	こめ ににく、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 たいこん(中島小産)、きゅうり ベビーパイン	628	24.6	
	もちげんまいごはん さといものそぼろに キャベツのこまみそあえ カップdeヤクルト ぎゅうにゅう	とりにく さといも、あぶら、さとう、でんぶん さとう、みそ、こま カップdeヤクルト(卵,小麦なし) ぎゅうにゅう	こめ、もちげんまい さといも、あぶら、さとう、でんぶん さとう、みそ、こま カッペdeヤクルト(卵,小麦なし)	655	23.6	
	ごはん さばぶんかぼし けんちんじる なめだけあえ ぎゅうにゅう	さばぶんかぼし とうふ のり ぎゅうにゅう	こめ さといも、こにゃく、あぶら こま	630	25.3	
	タコライス (むぎごはん) わかめスープ チーズサラダ ぎゅうにゅう	だいす、ふたにく こめ、むぎ こま あぶら、さとう ぎゅうにゅう	あぶら、さとう こめ、むぎ こま たまねぎ、にんじん、ピーマン	600	29.8	
5 (金)	あげぱん(まっちゃん) (あげぱんようこめこパン) とうふのスープに かぼちゃのサラダ ぎゅうにゅう		あぶら、まっちゃん、さとう あげぱんようこめこパン(卵,卵なし) あぶら、でんぶん あぶら、さとう ぎゅうにゅう	594	25.2	
	ごはん・あじつけのり いりどうふ きりぼししたいこんのごますあえ みかん ぎゅうにゅう	あじつけのり とうふ、とりにく、たまご さとう、こま みかん ぎゅうにゅう	こめ あぶら、さとう さとう、こま みかん	669	30.7	
	スタミナミそラーメン (ちゅうかめん) てづくりジャンボぎょうざ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ふたにく、みそ ちゅうかめん(卵,卵なし) ふたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	あぶら ぎょうざのかわ(卵,卵なし)、あぶら さとう、あぶら、こま	626	29.4	
	とうもろこしごはん さけざんざ ごじる メロン ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、あぶら でんぶん、あぶら、こま こにゃく、じゃがいも メロン ぎゅうにゅう	618	29.0	

ほっかいどうりょうり
～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、日本の最も北にほんいちめんせきおおとどうふけ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(サンギ)、デザートにはメロンです。北海道料理を食べて、心も体もボカボ力になってくれるうれしいです。

～慈姑(くわい)～

「くわい」は、その形から「芽がでる」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	たんぱくしつ g
11 (木)	ターメリックライス		こめ、あぶら			
	とりにくのクリームに	とりにく、ぎゅうにゅう	あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	にんじん、キャベツ、たまねぎ、いんげん		
	ピーンズサラダ	きんときまめ、ひよこまめ、だいす	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、たまねぎ		
	ゼリー（ラフランス）		ラフランスゼリー			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 (金)	スイートポテトースト (しょくパン)	とうにゅう	さつまいも、マーガリン(乳なし)、さとう、ごま しょくパン(乳卵なし)			
	ポークピーンズ	ふたにく、ベーコン、だいす	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく		
	さわやかサラダ		あぶら	キャベツ、きゅうり、なつみかん、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15 (月)	くわいごはん ぶりのていやき とんじる ゆかりあえ	とりにく、あぶらあげ ぶり ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、くわい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さといも、こんにゃく、あぶら	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		
	うみのさちスパゲッティ (スパゲッティ)	イカ、えび、ほたて、ベーコン	あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ビーマン、にんにく、トマト		
	やさいチップスサラダ とうにゅうアイス ぎゅうにゅう		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)	れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん		
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	こめ、むぎ、あぶら、ごま でんぶん、こめこ、あぶら、さとう	たまねぎ		
		さといも、あぶら	ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな りんご			
	もちむぎごはん とうじかレー	もちむぎ				
	こまつなとわかめのサラダ	ミートボール(乳卵、小麦なし)、チーズ	あぶら、こめこ、バター、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ビーマン、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、トマト		
	わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	さとう、あぶら、ごま	こまつな、きゅうり、コーン			
18 (木)	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	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)			
		きゅうにゅう	セサミバーンズ(乳卵なし)			
			キャベツ			
			たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく			
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	まいにち こんだてしゃしん クリスマスランチ	かわやのうえん しみどりく こうにゅう しじんせんりつぱ こまつな			
		ぎゅうにゅう	きゅうにゅう			
			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おります。

※ 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、ピーナッツ及び種実類(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もあります。)

※ HPに、まいにち
こんだてしゃしん
きゅうしょく
すいじけいさい
ぜひ
らん
※ HP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～
ことし とうじ
今年の「冬至」は12/22で
とうじ
ねんなかひるもつ
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
んきじょうよおひょうそくさいねがせかい
気上昇、無病息災を願って世界各
くちしあわいおこな
地で祝祭が行われていたそうで
にほんとうじ
す。日本では、冬至に、南瓜を食
ゆずゆはいしゅうかん
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
だいす
えいようまんくんか
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
げんきむか
みを元気に迎えましょう♪

～クリスマスランチ～
がっさいしゅう
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
てりやき
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★
のこたのふゆやすむか
残さず食べて、楽しい冬休みを迎
しんねんげんきかお
えてください。新年も元気な顔で
会いましょう。

