



令和7年

## 12月 学校給食予定献立表



さいたま市立上小小学校

実施日	献立名	主に体をつくるものになる食品 赤色	主にエネルギーのもとになる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
1(月)	ごぼうとぶたにくのまぜごはん	ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	しょうが ごぼう にんじん しいたけ	しょうゆ	597
	きびなごのかりかりフライ	きびなご	なたねあぶら さとう でんぶん げんまいこ こめこ	しょうが		
	かきたまじる	わかめ たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ だし(かつお)	25.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2(火)	むぎごはん		こめ むぎ			595
	うましおにくじゃが	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら ごまあぶら しらたき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん	わふうだし	
	きりぼしだいこんのごますあえ		ごま さとう	きりぼしだいこん にんじん こまつな	しょうゆ	
	みかん			みかん		22.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3(水)	◇旬(しゅん) こんだて◇	*くわいはさいたま市産のものを使用しています。年々くわい農家さんが減ってきています。感謝しながら、味わいましょう。				
	タンメン	ぶたにく だいず	でんぶん あぶら	しょうが にんじん キャベツ ねぎ ししいたけ チンゲンサイ	だし(とり) しょうゆ	584
	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			
	くわいのからあげ		なたねあぶら	くわい		
	もやしのナムル		ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり もやし にんにく しょうが	しょうゆ	31.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4(木)	はくはん(まみやまい)		こめ			646
	ジャージャンドウフ	なまあげ ぶたにく	さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	しいたけ にんじん ねぎ しめじ キャベツ しょうが にんにく	みそ しょうゆ だし(とり)	
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	きゅうり もやし	しょうゆ	27.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5(金)	★よみきかせきゅうしょく★	読み聞かせ給食です。お楽しみに☆				
	絵本から出てきたオムライス	とりにく たまご	こめ とうにゅうバター あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	だし(とり)	575
	ABCスープ	とりにく	マカロニ あぶら	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん	だし(とり)	
	ヨーグルト	ヨーグルト				24.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8(月)	むぎごはん		こめ むぎ			616
	にくどうふ	だいず ぶたにく とうふ	しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ	しょうゆ	
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう あぶら ごま	こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ	28.3
	ラ・フランスゼリー		さとう	ようなし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9(火)	はちみつパン		はちみつパン(にゅうなし)			620
	まめとソーセージのトマトに	ウインナー だいず	じゃがいも あぶら げんまい さとう	にんじん たまねぎ にんにく しめじ トマト	だし(とり)	
	ドレッシングサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり		27.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10(水)	◇旬(しゅん) こんだて◇	*くわいはさいたま市産のものを使用しています。今しか食べられない旬食材です。				
	くわいごはん	だいず あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん くわい	しょうゆ	592
	ししゃものやさいあんかけ	ししゃも	なたねあぶら さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん いんげん	しょうゆ	
	きのこじる			にんじん はくさい だいこん えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ こまつな	だし(かつお) しょうゆ	26.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

実施日	献立名	主に体をつくるもとになる食品 赤色	主にエネルギーのもとになる食品 黄色	主に体の調子を整える食品 緑色	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]	
11(木)	たまごどん	たまご とりにく	さとう でんぷん	にんじん たまねぎ えのきだけ しいたけ グリンピース	しょうゆ だし(かつお)	618	
	(むぎごはん)		こめ むぎ				
	あおのりポテト	あおのり	じゃがいも なたねあぶら				
	だいこんのしょうがじょうゆあえ			だいこん もやし しょうが	しょうゆ	23.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12(金)	むぎごはん		こめ むぎ			583	
	ふゆやさいかレー	とりにく	こむぎこ あぶら げんまい とうにゅうバター	にんじん たまねぎ だいこん れんこん さつまいも セロリ しょうが にんにく トマト	だし(とり)		
	コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		18.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15(月)	むぎごはん		こめ むぎ			603	
	すきやきふうじ	ぶたにく とうふ だいず	あぶら さとう しらたき	にんじん はくさい えのきだけ しめじ ねぎ	しょうゆ だし(かつお)		
	だいこんときゅうりのすじょうゆづけ		ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ	27.6	
	みかん			みかん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16(火)	◇ほっかいどうきゅうしょく◇	ザンギとはから揚げのことです。道産子汁は、味噌汁の中ににんにくやバターが入るのが特徴です。					
	とうもろこしごはん		こめ むぎ	とうもろこし	だし(にんじ)	602	
	さけザンギ	さけ	ごま なたねあぶら でんぷん	にんにく しょうが	しょうゆ		
	どさんこじる	ぶたにく とうふ	じゃがいも あぶら バター	ねぎ もやし にんじん にんにく	みそ だし(かつお) しょうゆ	27	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17(水)	★よみきかせきゅうしょく★	読み聞かせ給食です。「石のスープ?！」お楽しみに☆					
	しょくパン		しょくパン (にゅうなし)			585	
	てづくりくろごまペーストジャム	きなこ とうにゅう	ごま さとう でんぷん				
	コロッケ		なたねあぶら じゃがいも さとう ばんこ こむぎこ こめこ	たまねぎ		22.4	
	いしのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎ じゃがいも あぶら バター	キャベツ にんじん	だし(とり)		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18(木)	◇冬至(とうじ)◇	冬至とは、夜が1年で最も長い日として知らせています。今年は12月22日です。					
	はくはん(はらだのうえんまい)		こめ			575	
	メルルーサのゆずあんかけ	メルルーサ	さとう でんぷん なたねあぶら	ゆず	しょうゆ みそ		
	かぼちゃのすいとん 	ぶたにく あぶらあげ	すいとん(かぼちゃ)	こまつな だいこん しめじ にんじん かぼちゃ	しょうゆ だし(かつお)	23.6	
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう					
19(金)	ぎょうじしょく「クリスマス」	2学期最後の給食です。みんなで、なかよくおいしく食べましょう♪					
	きのこピラフ		こめ むぎ あぶら	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ パセリ	だし(とり)	625	
	フライドチキン	とりにく	なたねあぶら でんぷん こむぎこ	にんにく			
	クリスマスサラダ		あぶら さとう	ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ		26.3	
	クリスマスデザート(セレクト)						
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう					

\* 予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。

\* 加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリアオーバー※等を除く)

旬(しゅん)

※キャリアオーバーとは、使用する原材料に含まれる食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの。

白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、長ネギ、れんこん、にら、ブロッコリー、大根、かぶ、くわい、ごぼう、みかん、ゆず、ぶり、いか、鱈、カレイ