

2025年12月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	坂戸市立 小学校 栄養素			
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー(Kcal)	たん白質(g)		
1(月)	牛乳	牛乳	米			633	26.5		
	ごはん	豆腐 鶏 豚肉	砂糖 米油	にんじん 細みつば たまねぎ ねぎ 千じしいたけ	清酒 ショウゆ 粗塩 削り節				
	ビーフンと野菜の炒め物	豚肉	ビーフン ごま油 米油	ごまつな にんじん キベイ しうが たまねぎ にんにく	しょうゆ 粗塩				
2(火)	牛乳	牛乳	米			665	29.5		
	ごはん	ハンバーグのおろしソースかけ	豚肉	ハーフ粉 砂糖 米油	だいこん たまねぎ				
	みそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ			ごまつな ねぎ はくさい				
3(水)	牛乳	牛乳				626	17.5		
	チーズブレイン	さこし	麦 小麦粉 てん粉 米 リーフ油 米油	にんじん キベイ だいこん たまねぎ にんにく	赤ワイン 粗塩 トマトピュレ こしょう トマトケチャップ				
	スイートサラダ	ハム	さつまいも アーモンド マヨネーズ	かぼちゃ にんじん	粗塩 こしょう				
4(木)	牛乳	牛乳				673	26.0		
	バターロール		バターロール						
	チキンヌーフスパゲッティ	鶏肉 生けい 牛乳	小麦粉 入けケチャップ 米油	にんじん たまねぎ しめじ	白ワイン 粗塩 こしょう ローリエ				
5(金)	牛乳	牛乳				668	21.8		
	冬のチキンカレーライス	鶏肉 テース	小麦粉 米 麦 バター 米油	にんじん カリーライ ごん たまねぎ にんにく	かみソース ショウゆ 粗塩 カレーパウダー こしょう カムフラージュ トマトケチャップ				
	花野菜のサラダ	ハム	砂糖 ごま 米油	アロエ かき玉 きゅうり	しょうゆ 米酢				
8(月)	牛乳	牛乳				682	25.8		
	ごはん		米						
	もうかさめと野菜の生姜みぞれあん	もうかさめ	小麦粉 じゃがいも てん粉 砂糖 米油	ごまつな にんじん しょうが だいこん	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩				
9(火)	牛乳	牛乳				591	22.2		
	五百枚き込みおこわ	油揚げ 豚肉	もち米 米 こんにゃく 米油	にんじん たけのこ 千じしいたけ	清酒 ショウゆ 削り節				
	笹かまぼこの元氣揚げ	笹かまぼこ	小麦粉 米油	にんじん バーベ たまねぎ	粗塩				
10(水)	牛乳	牛乳				684	25.8		
	みそラーメン	白みそ 赤みそ 豚肉	中華めん 米油	にんじん 本ねん にんにく ねぎ もやし	鶏がら				
	野菜のアーモンド和え		砂糖 アーモンド	ほうれんそう キベイ	しょうゆ				
11(木)	牛乳	牛乳				700	27.6		
	ごはん		米						
	冬野菜の揚げ蒸	鶏肉	さといも てん粉 砂糖 米油	にんじん アヒージョ しうが れんこん	清酒 ショウゆ				
12(金)	牛乳	牛乳				698	28.7		
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ ひじき	砂糖 こんにゃく 米油	にんじん たまねぎ	本みりん しょうゆ				
	ソナンド	まぐろ油漬け	こどもパン マヨネーズ	キベイ きゅうり	粗塩 こしょう				
15(月)	牛乳	牛乳				639	25.5		
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉	パン粉 てん粉 ごま油	にんじん しうが たけのこ ねぎ はくさい	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら				
	パンナコッタ	牛乳	砂糖	牛乳	ハニカミパン				
16(火)	牛乳	牛乳				653	25.6		
	中華丼	えび 豚肉	てん粉 砂糖 米油	にんじん しうが たまねぎ にんにく はくさい	清酒 ショウゆ 粗塩				
	高野豆腐のサラダ	凍り豆腐	小麦粉 てん粉 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんじん キベイ きゅうり しうが	清酒 ショウゆ 粗塩 米酢 こしょう				
17(水)	牛乳	牛乳				592	25.1		
	さばののみそ煮	さば 赤みそ	砂糖	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ				
	すいとん	油揚げ	小麦粉	ごまつな にんじん だいこん ねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩 削り節				
18(木)	牛乳	牛乳				678	27.3		
	白菜の浅漬け			みずな はくさい	粗塩				
	牛乳	牛乳							
19(金)	茶めし		米			625	26.0		
	おでん	うずら卵 揚げ豚 たこ 鶏肉 昆布	さといも もち米 こんにゃく	だいこん	昆布 清酒 ショウゆ 粗塩				
	豚肉と野菜の香味あえ	豚肉	砂糖 ごま油	ごまつな にんじん キベイ しうが	清酒 ショウゆ 粗塩				
22(月)	牛乳	牛乳				680	26.5		
	ツイストパン		ツイストパン						
	かぶのグリーン煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 ブロッコリー バター 米油	かぶの葉 にんじん かぶ たまねぎ しめじ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローリエ				
	ワインナーケチャップ炒め	ラクレット	砂糖 米油	ビーフ たまねぎ ホルコン	しょうゆ トマトケチャップ				
	りんご			りんご					
	牛乳	牛乳							
給食回数 16回									
※材料は都合により変わる場合があります。									
今月の栄養量									
基準栄養量									

今年も残すところあと1か月になりました。寒さが一段と増し、空気が乾燥しているため、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。

うがい・手洗いと同時に、体を温める食べ物や、免疫力を高めるビタミンが多い食べ物をしっかりと食べるようにして、かぜに負けない体を作りましょう。

今月の行事

「冬季」

19日 さけのゆずみそかけ

1年で一番夜が長い日「冬季」。日本では無病息災を願ってかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。今年の冬至は22日、ぜひ早い19日に冬至献立を出します。カラッと揚げた鮭にゆずを加えた甘めのみぞれだけをかけます。香りを楽しんでください。