令和8年度

12月分小学校給食献立予定表(西側)

上尾市教育委員会
上尾市立〇〇〇小学校

日(曜)	献立名 主食	牛乳	おかず(主菜・副菜)	材料名 血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	その他の調味料	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)
1(火)	黒糖揚げパン	牛乳	コーンクリームシチュー もやしのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん たまねぎ ぶなしめじ うらごしコーン ホールコーン もやし キャベツ	コッペパン 油 砂糖 黒砂糖 じゃがいも 大豆バター 小麦粉 柑橘ドレッシング	チキンブイヨン 塩 こしょう	708	23.8
2(水)	コスタリカライス	牛乳	ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	根しょうが たまねぎ トマト ピーマン にんじん もやし にら	精白米 油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	鶏がらスープ チキンブイヨン トマトケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 チリパウダー 塩 こしょう	602	25.5
3(木)	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁	牛乳 鰆みりん醤油 豚肉 厚揚げ 煮干し粉 みそ	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ 江戸菜	精白米 油 砂糖 でん粉	みりん しょうゆ 酒	611	28.4
4(金)	黒パン	牛乳	チキンイタリアン 小松菜のサラダ もやしのスープ	牛乳 鶏肉	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ もやし にら	黒パン でん粉 油 砂糖 和風ドレッシング	鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース	658	25.0
7(月)	チキンライス	牛乳	太刀魚フライ ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 太刀魚フライ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ きゅうり えだまめ	精白米 油 バター じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう 酒 チキンブイヨン パプリカ	708	20.6
8(火)	きのこうどん	牛乳	シューマイの衣揚げ 茎わかめと大根のチョナムル	牛乳 鶏肉 ポークシュウマイ 茎わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ だいこん もやし にんにく	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 ごま油	かつお厚削り節 みりん しょうゆ 塩 酢 一味唐辛子	629	24.4
9(水)	カレーライス	牛乳	福神漬け シャキシャキサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しょうが にんじん たまねぎ ソニオン アップルソース 福神漬け もやし にら	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 大豆バター 小麦粉 玉葱ドレッシング	鶏がらスープ カレー粉 ポークブイヨン 赤ワイン トマトケチャップ チャツネ ウスターソース 中濃ソース ベーリーフ 塩 こしょう しょうゆ	690	26.2
10(木)	子供パン	牛乳	コロッケ ゆでキャベツ はくさいスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい にら	子供パン 油 パン粉 ポテトベース ポテトフレーク 小麦粉	鶏がらスープ 塩 こしょう 中濃ソース	667	22.9
11(金)	ごはん ふりかけ	牛乳	キムチ鍋 肉団子のあんかけ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 肉団子	はくさい 白菜キムチ えのきたけ 長ねぎ にら こんにゃく	精白米 ふりかけ 砂糖 ごま油 でん粉	鶏がらスープ 酒 しょうゆ みりん	618	25.8
14(月)	ぴり辛みそ丼	牛乳	蓮花湯	牛乳 豚肉 みそ ソイミート 卵	たまねぎ ピーマン にんじん うらごしコーン はくさい 水菜	精白米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	鶏がらスープ しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン 塩	599	25.6
15(火)	ロールパン	牛乳	かぼちゃグラタン キャベツとにんじんのサラダ かぶのスープ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	たまねぎ ぶなしめじ かぼちゃ にんじん キャベツ かぶ	ロールパン 油 和風ドレッシング	鶏がらスープ こしょう 塩 ベシャメルソース しょうゆ	640	26.0
16(水)	チュモッパ	牛乳	がんす 白菜の煮浸し	牛乳 豚肉 刻みのり がんす かつお節粉	にんじん たくあん 長ねぎ はくさい えのきたけ	精白米 米粒麦 油 ごま油 砂糖	しょうゆ 酒 塩	608	20.4
17(木)	ごはん	牛乳	さば竜田揚げ 野菜炒め 豚汁	牛乳 さば竜田 豚肉 煮干し粉 豆腐 みそ	にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 油 じゃがいも	しょうゆ オイスターソース チキンブイヨン 塩 こしょう	672	25.8
18(金)	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース 五目ビーフン	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	たまねぎ だいこん 根しょうが 長ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし	精白米 パン粉 油 ビーフン ごま油	塩 ナツメグ しょうゆ みりん チキンブイヨン 酒 こしょう	585	28.9
21(月)	ツイストパン	牛乳	みそラーメン 塩だれきゃべつ キャラメルポテト	牛乳 豚肉 みそ	にんにく 根しょうが にら にんじん ホールコーン もやし 長ねぎ キャベツ	ツイストパン チャンポン麺 油 砂糖 ごま油 バター さつまいも 大豆バター	鶏がらスープ 酒 しょうゆ こしょう 塩 チキンブイヨン	685	21.2
22(火)	ハヤシライス	牛乳	わかめのサラダ セレクトデザート	牛乳 豚肉 わかめ	にんにく 根しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ トマトピューレ	精白米 油 大豆バター 小麦粉 中華ドレッシング セレクトデザート レモンカスタードタルト みかんゼリー チョコクレープ	鶏がらスープ 塩 しょうゆ デミグラスソース 赤ワイン ポークブイヨン ベーリーフ 中濃ソース ウスターソース トマトケチャップ	750	28.1
給食回数				16回	12月分平均栄養摂取量			652	24.9
					食事摂取基準			650	19～36

※都合により、献立の変更もあります。　※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。
※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・カレイ澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。
※海産物(わかめ・こんぶ・ひじきなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。
※アッピ―〇〇は小松菜(粉)を使用しています。
※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。
※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

冬休みを元気に過ごすための４つのポイント

1 早寝早起きを心がけましょう

朝日を浴びると体内時計を自然に24時間リズムに合わせることができます。



3 こまめに手を洗いましょう

手洗いは、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症リスクを減らす効果があります。



2 朝・昼・夜の食事を欠かさず食べましょう

３食を摂ることで、身体に必要なエネルギーをタイムリーに供給できます。特に朝食は１日の活動をスタートするために重要です。



4 1日1回は汗をかく運動をしましょう

運動により筋肉量が増え、スタミナが向上します。
また骨密度を高め丈夫な体を維持できます。



最終日のセレクトデザートは、
事前にアンケートを取り、
３種類の中から好きな
デザートを１つ選びます。

