

12月給食予定献立表

令和7年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)				エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他 (調味料・だしなど)		
1月	キャロットライス			こめ、むぎ、バター	にんじん		618 kcal	
	ツナとほうれん草のオムレツ	○	ツナ、たまご、なまクリーム、チーズ	あぶら	たまねぎ、ほうれんそう	しお、さけ、こしょう、こいくちしょうゆ、とんこつ	24.1 g	●カムジャタン
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも、あぶら	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ		1.8 g	じゃがいもと豚肉を煮込んで作る韓国料理ですが「カムジャ」はじゃがいも、「タン」はスープを意味します！
2火	ご飯			こめ、むぎ			612 kcal	
	カムジャタン	○	がたにく	じゃがいも、あぶら、トック、さんおんとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、にんにく	トウバンジャン、デンメシジャン、こいくちしょうゆ、しお、あじ、ごま、さけ、とりから、とんこつ	20.1 g	
	ナムル			あぶら、ごまあぶら、いりごま	チンゲンサイ、もやし、にんにく		1.8 g	
	花みかん				みかん			
3水	ゆかりご飯			こめ、むぎ	ゆかり		564 kcal	《旬》みかん 
	きびなごのからあげ	○	きびなご	こむぎこ、でんぷん、あぶら	しょうが	こいくちしょうゆ、しお、さけ、さば、だし、ごま	21.0 g	
	けんちん汁		とうふ	ごんやく、じゃがいも、ごまあぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ		1.8 g	
	茹野菜ごまだれかけ			いりごま、じょうはくとう、ねりごま	ほうれんそう、キャベツ、もやし			●クロックムッシュ
4木	クロックムッシュ		ボンレスハム、チーズ、たまご、ぎゅうにゅう	むえんパン、バター		あかワイン、ちゅうのう、ソース、トウモロコシ、ポテト、オリーブオイル、パセリ	605 kcal	フランス発祥のホットサンドイッチです。給食ではパンをフレンチトーストにして、ハムとチーズを挟んで焼きます！
	チリコンカン	○	きんとときまめ、がたひきにく	あぶら	セロリー、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトかん、トマトビュレ、パセリ		27.4 g	
	ヨーグルトかん		ごなかんてん、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ヨーグルト	じょうはくとう	レモンじり		1.7 g	
5金	ご飯			こめ、むぎ			606 kcal	
	さばのみぞれ煮	○	さば	でんぷん、あぶら、さんおんとう	しょうが、だいこん	さけ、こいくちしょうゆ、みりん、さば、だし、ごま、からし	27.0 g	●有機農業の日(12/8)
	味噌汁		とうふ、あかみそ、しろみそ		ねぎ、たまねぎ、にんじん		2.1 g	有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず環境に配慮した栽培方法のことを言います。これを推進するのが「有機農業の日」です！三小では有機野菜のじゃがいも・さつまいも・にんにくを使って『有機野菜とチキンのグリル』を作ります！
	小松菜の辛子醤油			いりごま	こまつな、もやし			
8月	ガーリックライス			こめ、むぎ、あぶら	にんにく、たまねぎ、パセリ		616 kcal	
	有機野菜とチキンのグリル	○	とり	オリーブオイル、じゃがいも、さつまいも	にんにく	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ、くろこしょう、パセリ、とりがら、とんこつ	23.2 g	
	ABCパスタスープ		ベーコン	ABCパスタ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、にんにく		2.0 g	
9火	ご飯			こめ、むぎ			565 kcal	
	鮭の西京焼き	○	さけ、しろみそ		しょうが	さけ、みりん、こいくちしょうゆ、しお、さけ、さば、だし、ごま、からし	30.3 g	
	にらたま汁		とりにく、とうふ、たまご	でんぷん	にら、にんじん、えのきたけ		1.9 g	
	のりごまサラダ		きざみり	ごまあぶら、さんおんとう、いりごま	キャベツ、ほうれんそう、もやし			
10水	手作りウィンナーロールパン		とにゅう、ウィンナー	きょうりきこ、じょうはくとう、あぶら		ドライースト、ベーキングパウダー、しお、こしょう、しろう、こな、ロリエ、とりがら、こいくちしょうゆ、こめず	638 kcal	～清瀬産食材～
	コーンチャウダー	○	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	あぶら、じゃがいも、バター、コーンスターチ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ホールコーン		25.7 g	・ほうれんそう ・ながねぎ ・だいこん ・さつまいも (岩田さんより)
	ピーズサラダ		だいず、あおだいず	じょうはくとう、あぶら	こまつな、キャベツ、たまねぎ		2.3 g	
11木	中華菜飯		がたにく	こめ、もちごめ、じょうはくとう、ごまあぶら	たけのこ、チンゲンサイ		565 kcal	
	ジャンボぎょうざ	○	がたひきにく	ぎょうざのかわ、ごまあぶら、あぶら、こむぎこ	キャベツ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう、とりがら、とんこつ	21.4 g	・キャベツ (山下さんより)
	わかめスープ		がたにく、なまわかめ	いりごま	にんじん、えのきたけ、しょうが、もやし、ねぎ、こまつな		2.1 g	
12金	かぼちゃのクリームスパゲティ		がたにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、ごなチーズ	スパゲティ、あぶら、オリーブオイル、こむぎこ、バター	にんにく、ほうれんそう、たまねぎ、エリンギ、かぼちゃ	しろう、くろこしょうゆ、しお、とりがら、こいくちしょうゆ、こめず、からし	604 kcal	・チンゲンサイ ・にんじん (清水さんより)
	ダイコンサラダ	○		じょうはくとう、あぶら	だいこん、キャベツ、ホールコーン		22.1 g	
	りんご				りんご		1.9 g	
15月	茶飯			こめ、むぎ			581 kcal	・こまつな (野村さんより)
	おでん	○	あげボール、さつまあげ、やきちくわ、むすびごんが、うずらたまご	ごんやく、ちくわふ	だいこん	だし、ごま、こいくちしょうゆ、しお、さけ、うすくちしょうゆ、みりん、さば、だし	24.0 g	・じゃがいも ・はくさい (松村さんより)
	ごまあえ			すりごま、ねりごま、さんおんとう	ほうれんそう、もやし		2.6 g	
16火	ビスキュイパン		ぎゅうにゅう、たまご	まるパン、いちごジャム、バター、じょうはくとう、こむぎこ		しろう、ワイン、しお、こいくちしょうゆ、こしょう、とんこつ、こめず、からし	577 kcal	
	ポトフ	○	がたにく、フランクフルト	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、セロリー		21.7 g	
	ツナサラダ		ツナ	じょうはくとう、あぶら、いりごま	はくさい、だいこん		2.3 g	《旬》りんご 
17水	ご飯			こめ、むぎ			598 kcal	
	もうかざめの甘露だれ	○	もうかざめ	でんぷん、あぶら、じょうはくとう	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、さば、だし、ごま	27.3 g	
	五目みそ汁		とうふ、あかみそ、しろみそ	さつまいも	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ		1.8 g	《旬》スイーツプリング 
	磯あえ		きざみり		キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、ホールコーン			
18木	四川豆腐丼		とうふ、がたにく	こめ、むぎ、あぶら、じょうはくとう、ごまあぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ、しょうが、にんにく	トウバンジャン、こいくちしょうゆ、さけ、とりがら、しお、あじ	562 kcal	●長野県食材
	ワンタンスープ	○	がたにく	ウェーブワンタン、ごまあぶら、あぶら、いりごま	もやし、ねぎ、こまつな、えのきたけ		22.4 g	長野県の「信州みそ」を使った豚汁と「ふるるる寒天」を使った和え物を作ります！
	スイーツプリング				スイーツプリング		1.9 g	
19金	ご飯			こめ、むぎ			573 kcal	
	SDGsふりかけ		さば、だし、ごま、あおのり	いりごま、さんおんとう			27.0 g	
	焼きししゃも	○	ししゃも			こめず、みりん、こいくちしょうゆ、さけ、さば、だし、ごま	1.9 g	●冬至(12/22)
	豚汁(信州みそ使用)		がたにく、とうふ、しろうみそ、あかみそ	じゃがいも、ごんやく、あぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが			一年で一番雪が強い日を「冬至」と言います。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆづ湯に入るといふ風習があることにちなんで、『糖のゆずみそがけ』と『かぼちゃのいとし煮』を作ります！
22月	ぶるるるの寒天の和え物		いとかんてん	さんおんとう、ごまあぶら、あぶら、いりごま	こまつな、もやし、キャベツ、ねぎ			
	ご飯			こめ、むぎ			649 kcal	
	鰯のゆずみそがけ	○	さわか、しろうみそ、あかみそ	じょうはくとう、いりごま	ゆず	さけ、こしょう、みりん、しお、こいくちしょうゆ、さば、だし、ごま、うすくちしょうゆ	27.7 g	
23火	根菜汁		とうふ	じゃがいも、ごんやく、あぶら	にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ		1.8 g	
	かぼちゃのいとこ煮		あずき	さんおんとう	かぼちゃ			
	わかめうどん	○	とりにく、なまわかめ、あぶらあげ、かまぼこ	うどん	にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、しお、水、さば、だし、ごま	574 kcal	●芋ようかん
24水	野菜とツナの和え物		ツナ	いりごま	ほうれんそう、もやし、はくさい		23.9 g	旬のさつまいもを使って和菓子芋ようかんを作ります！
	芋ようかん		ごなかんてん	さつまいも、じょうはくとう			1.9 g	
	コーンピラフ			こめ、むぎ、バター	ホールコーン、たまねぎ、パセリ		(い)639 kcal (れ)667 kcal	
	フライドチキン	○	とりにく、ぎゅうにゅう、たまご	こむぎこ、でんぷん、じょうしんこ、あぶら		くろこしょう、オールドパスタ、しお、こしょう、トウモロコシ、ポテト、オリーブオイル、あかワイン、こいくちしょうゆ、しお、こしょう、とりがら、とんこつ	(い)25.9 g (れ)27.1 g	●クリスマス(12/24)
24水	ミネストローネ	○	ベーコン、だいず	じゃがいも	セロリー、たまねぎ、にんじん、はくさい、トマトかん		(い)2.1 g (れ)2.4 g	フライドチキンを作ります！デザートは2種類から自分で選べるセレクトデザートです！
	いちご豆乳ゼリー		とにゅう、ごなかんてん、ごなゼラチン	いちごジャム、じょうはくとう				
	レモンチーズゼリー		クリームチーズ、ごなかんてん、ごなゼラチン、とにゅう	じょうはくとう	レモンじり			

※献立は天候・食材料の納品状況等により、変更になることがあります。

※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。

※24日(水)のデザートは2種類のうちから事前に選んだものを提供します。どちらを選んだかによって使用する食材および栄養価が異なります。(い)はいちご豆乳ゼリー、(れ)はレモンチーズゼリーを選んだ場合の栄養価です。