

給食終了日
23日(火):七小
24日(水):一小・二小・三小・五小・六小・八小
25日(木):四小

令和7年度 12月分 小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
1(月)	もちむぎごはん こまつなボールとふのみそしる やきこもちししゃも21ほん だいすひじきに ていおんさっきんぎゅうにゅう	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	598kcal 22.9g
2(火)	ごはん キムムツチ(かんこくふうのりふりかけ) ワンタンスープ さばのカレー・やき こんにゃくサラダ・パンパンジードレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	のり,ちりめんじやこ,さば,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,ごまあぶら,さとう,ごま,ワンタン	にんにく,はくさい,もやし,ながねぎ,しょうが,こんにゃく,キャベツ,にんじん,きゅうり	619kcal 26.2g
3(水)	ミルクパン ミネストローネスープ カルボナーラポテト みかん ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,ミックスピーンズ,ぶたにく,なまクリーム,チーズ,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,じやがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマトケチャップ,トマト,ホールコーン,パセリ,みかん	593kcal 24.7g
4(木)	マーボーどん イカナゲット 1~2ねん1こ 3~6ねん2こ だいこんじゃこサラダ・ちゅうかドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,とりにく,とうふ,みそ,イカナゲット,ちりめんじやこ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,あかビーマン,ながねぎ,にんじん,だいこん,こまつな	640kcal 31.8g
5(金)	ふゆやさいカレーライス 木キのパンこやき はくさいのサラダレモンドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,ホキ,あおさのり,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さといも,さとう,こむぎこ,オリーブオイル,パンこ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん,トマト,りんご,はくさい,キャベツ,きゅうり,レモン	672kcal 27.3g
8(月)	ごはん おこどじる ガリごまチキン かいそうサラダ・ちゅうかドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ,みそ,とりにく,わかめ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さといも,ごま,ごまあぶら,ドレッシング	ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,にんにく,きゅうり,もやし	585kcal 30.0g
9(火)	ごはん ひきにくのうまみそスープ やきぎょうざ 1~4ねん2こ 5~6ねん3こ もやしのナムル ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,みそ,ぎょうざ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,チンゲンサイ,ながねぎ,もやし,こまつな,きゅうり	581kcal 22.0g
10(水)	はいがしょくパン ブルーベリージャム やさいスープ サーモンメンチカツ マカロニサラダ・コールスロードレッシングあえ コーヒー・ミルク	とりにく,サーモンメンチカツ,コーヒーミルク	パン,ブルーベリージャム,なたねあぶら,マカロニ,ノンエッグ・マヨネーズ,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,はくさい,こまつな,キャベツ,きゅうり	582kcal 32.0g
11(木)	ビビンバどん わかめスープ ほしがたポテト 1~4ねん2こ 5~6ねん3こ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,とりにく,みそ,とうふ,わかめ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,ハッシュドポテト	にんにく,しょうが,たけのこ,たまねぎ,にんじん,こだいまもやし,はくさいキムチ,にら,こまつな,ながねぎ,チンゲンサイ	567kcal 23.8g
12(金)	ごはん しおやさいワンタンスープ とりにくのからあげ きんぴらごぼう ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,ぶたにく,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,ワンタン,でんぶん	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,ごぼう,こんにゃく	617kcal 28.4g
15(月)	ごはん どうふとわかめのみそしる あかうおのかすづけやき きりぼしだいこんのにもの ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ,あかうおかすづけ,とりにく,だいす,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう	はくさい,えのきだけ,ながねぎ,にんじん,きりぼしだいこん,しいたけ	575kcal 29.6g

給食終了日
23日(火):七小
24日(水):一小・二小・三小・五小・六小・八小
25日(木):四小

令和7年度 12月分 小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常給食献立】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
16(火)	こまつなとりなんばんうどん ちくわのいそべあげ 1~4ねん1ぽん 5~6ねん2ほん キャベツともやしのおかかしょうゆあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,あぶらあげ,ちくわ,あおさのり,かつおぶし,ぎゅうにゅう	めん,さとう,でんぶん,なたねあぶら,ごまあぶら	だいこん,しめじ,こまつな,ながねぎ,にんじん,キャベツ,もやし	662kcal 25.9g
17(水)	くろざとうしょくパン ★あったかホカホカポトフ★ ★アジフライ★ ★キュウリツナマヨ★ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ワインナー,アジ,ツナ,ぎゅうにゅう	パン,オリーブオイル,じゃがいも,こむぎこ,パンこ,なたねあぶら,ソーセージマヨネーズ	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ホールコーン,はくさい,きゅうり	609kcal 26.5g
18(木)	みそぶたどん まゆたまじる キャベツサラダたまねぎドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,みそ,とりにく,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,しらたまだんご	じょうが,だいこん,にんじん,しめじ,こまつな,ながねぎ,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	634kcal 27.0g
19(金)	ごはん けんちんじる ゆずかおるさわらのたつたあげ かぼちゃのそぼろあん ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,とうふ,さわら,ぶたにく,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さといも,でんぶん,さとう	ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく,ゆず,じょうが,かぼちゃ,さやいんげん	657kcal 28.7g
22(月)	ごはん なまあげのみそしる あつやきたまご ぶたキムチいため ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ,みそ,あつやきたまご,ぶたにく,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,ごまあぶら	だいこん,にんじん,えのきだけ,こまつな,はくさいキムチ,たまねぎ,エリンギ,にら	647kcal 27.1g
23(火)	あげパン アルファベットマカロニスープ とりにくのハニーマスタードやき ほしのサラダフレンチドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,かまぼこ,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,さとう,じゃがいも,マカロニ,はちみつ	セロリ,たまねぎ,にんじん,えだまめ,こまつな,キャベツ,きゅうり,りんご	591kcal 27.7g
24(水)	コーンライス はくさいのとうにゅうクリームスープ ほしがたメンチカツ ブロッコリーサラダオリーブオイルドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,とうにゅう,メンチカツ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,こむぎこ,さとう,オリーブオイル	ホールコーン,セロリ,たまねぎ,にんじん,はくさいキャベツ,ブロッコリー,にんにく,レモン	696kcal 22.8g
25(木)	みそやきおにぎり とんじる チキンカツソースがけ うましおキャベツ ていおんさっきんぎゅうにゅう	みそ,ぶたにく,なまあげ,とりにく,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,じゃがいも,こむぎこ,パンこ,ごまあぶら,ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく,ながねぎ,キャベツ,にんにく	677kcal 31.5g

月平均栄養価 エネルギー 621kcal たんぱく質 27.2g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

魚には、骨があります。



二十四節気献立



大雪 (たいせつ)

本格的に冬がやってくる頃です。動物たちは冬ごもりの時期に入り、各地では雪が降り積もりはじめます。

冬至(とうじ)

一年でいちばん昼が短く、夜が長い頃です。寒さを乗り切るために、栄養価の高いかぼちゃを食べ、ゆず湯につかり無病息災を願います。



にくにたち
野菜

※太字は

にくにたち野菜・お米です



【12月17日(水)三小・夢の給食献立】

「★あったかホカホカポトフ★」「★アジフライ★」

「★キュウリツナマヨ★」は、三小の給食委員が、「夢の給食」を募集し、1年生から6年生まで考えた提案の中から給食委員が給食を選び、更にカムカムキッチンの栄養士が実現できそうなメニューに決定しました。夢の給食に近づくように、工夫を重ねたので、ぜひ食べてみてください!