



12月の給食献立予定表



2025年11月28日
町田市立南第一小学校

日曜	献立名	おもな材料				エネルギーたんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑			
1月	牛乳 赤じそとごまのごはん 魚の香味焼き ごまあえ 豆とじゃがいものそぼろ煮	牛乳 あじ とり肉 だいず	米 ごま さとう 米油 ジャガイモ でんぶん	ゆかり しょうが ねぎ はくさい りょくとうもやし にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく	583kcal 26.9g 2.1g	きのこ類 	
2火	牛乳 ごはん ジャンボぎょうざ 豆もやしのナムル もずくスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ もずく	米 ごま油 さとう でんぶん こむぎ きょうざの皮 米油 ジャガイモ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら だいずもやし にんじん こまつな たまねぎ	608kcal 21.2g 1.6g	ナッツ類 	
3水	牛乳 スパゲッティ ミートビーンズソース ハニーサラダ くだもの(りんご)	牛乳 ぶた肉 だいず	スパゲッティ 米油 さとう 米粉 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ コーン りんご	577kcal 23.1g 1.6g	小魚 	
4木	牛乳 きび入りごはん 魚のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 さば みそ あぶらあげ とり肉 なまあげ	米 きび さとう ごま 米油 さといも でんぶん	切干だいこん にんじん 干ししいたけ だいこん ねぎ しょうが しらたき こんにゃく	604kcal 28.5g 1.9g	乳製品 	
5金	牛乳 シーフードピラフ 洋風たまごスープ さつまいもとひよこ豆のカリカリ揚げ	牛乳 とり肉 えび いか ベーコン ひよこまめ たまご ちりめんじゃこ	米 米油 さとう でんぶん さつまいも ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン はくさい えのきたけ	533kcal 22.1g 1.7g	大豆製品 	
8月	牛乳 冬やさいのカレーライス バジルサラダ くだもの(菊花みかん)	牛乳 とり肉	米 米油 じゃがいも 米粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり みかん	540kcal 17g 1.6g	小魚 	
9火	牛乳 ごはん・おからとひじきのふりかけ きんとき豆の甘煮 からしあえ 肉どうふ	牛乳 ひじき おから かつお節 きんときまめ ぶた肉 とうふ	米 米油 さとう ごま ごま油 でんぶん	りょくとうもやし にんじん はく さい こまつな しょうが たまね ぎ ねぎ こんにゃく	595kcal 24.9g 1.7g	乳製品 	
10水	【世界の料理】:フランス料理 牛乳 ソフトフランスパン 魚のラビゴットソース にんじんのラペ風 大根のポタージュスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン 白いんげんまめ	ソフトフランスパン でんぶん 米粉 米油 さとう オリーブ油	しょうが たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ 干しبدどう レモン(果汁) だいこん	554kcal 24.9g 2.8g	たまご 	
11木	牛乳 むぎ入りごはん やさいの梅ドレサラダ とうふのハンバーグ・おろしソース みそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ なまあげ みそ わかめ	米 おおむぎ でんぶん さとう 米油 ジャガイモ	ねぎ にんじん しょうが しそ葉 だいこん ゆず果汁 りょくとうもやし きゅうり ねり梅 はくさい えのきたけ	551kcal 26.1g 2.2g	ナッツ類 	

日曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
12 金	【まち☆ベジ給食】牛乳 町田のごはん さかなに 魚の煮つけ風 あます 甘酢あえ まちだ 町田すいとん	牛乳 あかうお ぶた肉	米 さとう でんぶん ごま油 さといも こむぎこ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ねぎ なす だいこん はくさい こまつな	537kcal 24.5g 1.7g	海藻類 
15 月	【日本の郷土料理：北海道】 牛乳 きび入りごはん ぶた肉のジンギスカン風 いももち チェプオハウ（サケとやさいの汁物）	牛乳 ぶた肉 さけ	米 きび 米油 さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ だいすもやし りんご だいこん ねぎ	600kcal 21.2g 1.8g	きのこ類 
16 火	牛乳 キムチチャーハン はるさめサラダ ちゅうかふう 中華風コーンスープ	牛乳 ぶた肉 ハム たまご	米 米油 はるさめ ごま油 さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく にんじん はくさい(キムチ) 青ピーマン キャベツ きゅうり コーン りょくとうもやし たまねぎ	586kcal 20.2g 2.3g	豆類 
17 水	【行事食：冬至】 牛乳 冬至のかぼちゃほうとう ゆず風味あえ こめこ おに 米粉の鬼まんじゅう くだもの（菊花みかん）	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	米油 ほうとうめん さつまいも さとう 米粉 ごま	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ こまつな キャベツ ゆず みかん	587kcal 19.5g 1.9g	小魚 
18 木	牛乳 むぎ入りごはん いかのピリ辛ソース ばれいきんぴら ふろふき大根のそぼろあんかけ	牛乳 いか ぶた肉 とり肉	米 おおむぎ 米油 ごま さとう ごま油 でんぶん じゃがいも	しょうが ねぎ 青ピーマン にんにく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ たけのこ 干しこいたけ こんにゃく	587kcal 27.2g 1.8g	海藻類 
19 金	牛乳 わかめごはん 摺製豆腐 しらたきのピリ辛いため 飛鳥汁	牛乳 わかめ ぶた肉 とうふ たまご みそ とり肉	米 米油 さとう ごま油 でんぶん ごま じゃがいも	にんじん 干しこいたけ こまつな しょうが にんにく ねぎ だけのこ さやいんげん はくさい しらたき	589kcal 27.4g 2.5g	乳製品 
22 月	牛乳 ぶた肉ときのこのバラずし こざかな あ 小魚のから揚げ さつまいものみそけんちん汁	牛乳 ぶた肉 きびなご とうふ あぶらあげ みそ	米 さとう 米油 ごま 米粉 でんぶん ごま油 さつまいも	しょうが にんじん 干しこいたけ ぶなしめじ えのきたけ さやいんげん ごぼう かぶ かぶ(葉)	569kcal 21.9g 1.9g	豆類 
23 火	牛乳 あしたばパン チキンディアブロ とうにゅうクリームスープ サイダー寒天＆ぶどう寒天入りフルーツポンチ	牛乳 とり肉 ベーコン とうにゅう 粉寒天	あしたばパン さとう パン粉 米油 米粉 さとう	たまねぎ にんじん かぶ かぶ(葉) 赤パプリカ カリフラワー ブロッコリー 黄桃缶・パイン缶・りんご缶 ぶどうジュース レモン(果汁)	589kcal 27g 2g	乳製品 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。