



令和6年度 12月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう		
			朝	昼	夜	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	
2(月)	ごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ コーンしゅうまい② はるさめサラダ	ごはん さとう あぶら こむぎこ はるさめ こまあぶら	牛乳 なまあげ とりにく みそ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし きゅうり りょくとうもやし	631	27.0
5(木)	コッペパン	牛乳	やきそば チキンナゲット② はなやさいサラダ	パン やきそばめん あぶら やきそばソース(にむぎこ) パンこ こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく いか とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ やきそばソース(りんご) プロッコリー カリフラワー	603	28.2
6(金)	ごはん	牛乳	コロック こもくきんぴら とんじる	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	牛乳 ちくわ ぶたにく とうふ みそ	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ ごぼう こんにゃく だいこん	589	20.3
9(月)	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうやき チョレキサラダ (しおちゅうかドレッシング) ちゅうかコーンスープ	ごはん ごまあぶら こうそうやき(ごま) かたくりこ	牛乳 とりにく わかめ のり ベーコン たまご	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	581	30.6
10(火)	そぼろごはん	牛乳	アジフライ ふゆやさいのみそしる アセロラゼリー	ごはん きんおんど あぶら パンこ こむぎこ	牛乳 ぶたにく あじ みそ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ はくさい だいこん ねぎ アセロラ	623	24.7
11(水)	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる だいがくいも しおこんぶあえ	じごなうどん さとう だいがくいも あぶら ごま こまあぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく しおこんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ にんじん りょくとうもやし	623	23.2
12(木)	はちみつパン	コーヒー 牛乳	だいたずとひきにくのトマトに オムレツ コーンとほうれんそうのサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	コーヒー牛乳 だいたず ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう とうもろこし	654	27.9
13(金)	とうじこんだて ごはん (大田産筆籠舞)	牛乳	とうじカレー グリーンサラダ みかん	ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく	かぼちゃ れんこん にんにく たまねぎ しょうが にんにく プロッコリー とうもろこし えだまめ キャベツ みかん	637	25.1
16(月)	ごはん	牛乳	しろみさかなのなんばんづけ さいのくにサラダ やさいわん	ごはん あぶら ごまあぶら きんおんど さつまいも ノンエックマヨネーズ さとう ごま じゃがいも	牛乳 たら ひじき なまあげ みそ	にんにく しょうが ねぎ ごまつな れんこん たまねぎ にんじん だいこん	643	24.8
17(火)	ごはん	牛乳	にくじゃが なっとう きりほしだいこんのサラダ	ごはん じゃがいも あぶら きんおんど さとう	牛乳 とりにく なっとう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しらたき きりぼしだいこん だいこん きゅうり	600	27.1
18(水)	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンのスープ はるまき こまつなのナムル (ナムルドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ はるさめ ごま	牛乳 とりにく なると ぶたにく	キャベツ ねぎ にんじん メンマ とうもろこし しょうが にんにく たけのこ たまねぎ こまつな りょくとうもやし	674	26.7
19(木)	ツイストパン	牛乳	とりにくのからあげ プロッコリーサラダ ポトフスープ クリスマスチョコケーキ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ケーキ(にむぎこ、チョコ)	牛乳 とりにく ベーコン ケーキ(たまご、乳)	しょうが にんにく プロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	649	31.6

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。

食育クイズ

① わたしはだれでしょう？

どろろ
日本各地にいるいろいろな品種があります

若い葉が七草がゆにも入っています

昔は「おほ(お)ね」と呼ばれていました

①なす ②だいこん ③かぶ

② これは何の花？



- ①ねぎ
- ②だいこん
- ③こまつな

③ 冬至にはどうしてかぼちゃを食べるの？

- ①病気を防ぐため
- ②冬が旬だから
- ③かぼちゃをくり抜いてランブにするから



④ 日本でいちばん多くみかんをつくらっているのはどこ？

①静岡県 ②和歌山県 ③愛媛県